

盛益文化

雄踞日本家庭
自救图书畅销榜
HOT!



居家自疗调养
一本通

不求医 不吃药 高血脂

【日】栗原毅 著 学识盛益译

- 改变习惯对抗习惯病，控制高血脂如此简单
- 别让习惯病盯上你
- 运动食疗一下子，健康幸福一辈子
- 培养好习惯，健康永相伴
- “吃”走亚健康，“动”出健康

よくわかる



栗原诊所东京·日本桥院长 庆应义塾大学教授

看图学习血脂值 重点一看便知！轻松改善高血脂数值的诀窍！

从“了解什么是高血脂”到改善饮食、运动等生活习惯的简单易行的操作诀窍，本书一网打尽！

哈尔滨出版社
HARBIN PUBLISHING HOUSE

不求医 不吃药 高血脂 居家自疗调养一本通

【日】栗原毅 著
学识盛益 译



 哈尔滨出版社
HARBIN PUBLISHING HOUSE

黑版贸审字08-2011-062号

图书在版编目(CIP)数据

高血脂居家自疗调养一本通 / (日) 栗原毅著; 学识盛益译. —哈尔滨: 哈尔滨出版社, 2013.3

(不求医 不吃药)

ISBN 978-7-5484-1273-1

I. ①高… II. ①栗… ②学… III. ①高脂血症—食物疗法 IV. ①R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第252221号

SAISHINBAN YOKU WAKARU CHUSEISHIBO

© GAKKEN 2009

First published in Japan 2009 by GAKKEN Co., Ltd.

Chinese Simplified Character translation rights arranged with Gakken Publishing Co., Ltd. through Future View Technology Ltd.

书 名: 不求医 不吃药 高血脂居家自疗调养一本通

作 者: 【日】栗原毅 著 学识盛益 译

责任编辑: 李毅男 苏 莉

责任审校: 李 战

封面设计: 胡椒设计

出版发行: 哈尔滨出版社(Harbin Publishing House)

社 址: 哈尔滨市松北区科技一街349号3号楼 邮编: 150028

经 销: 全国新华书店

印 刷: 北京艺堂印刷有限公司

网 址: www.hrbcbs.com www.mifengniao.com

E-mail: hrbcbs@yeah.net

编辑版权热线: (0451)87900272 87900273

邮购热线: 4006900345 (0451)87900345 87900299 或登录蜜蜂鸟网站购买

销售热线: (0451)87900201 87900202 87900203

开 本: 710mm × 889mm 1/16 印张: 11 字数: 200千字

版 次: 2013年3月第1版

印 次: 2013年3月第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-5484-1273-1

定 价: 32.00元

凡购本社图书发现印装错误, 请与本社印制部联系调换。

服务热线: (0451)87900278

本社法律顾问: 黑龙江佳鹏律师事务所

前言

近年来，人们对甘油三酯的关注度之所以越来越高，是因为很多研究都已证实，甘油三酯是动脉硬化以及代谢症候群的诱因之一。累积过多甘油三酯会导致血脂异常症（高脂血症），如果置之不理，不仅会演变为心肌梗死或脑梗死等动脉硬化性疾病，肝脏也会因堆积脂肪而形成脂肪肝，甚至并发肝硬化或肝癌，绝对不可等闲视之。

但是，储存在我们体内的甘油三酯并非毫无意义，它会转换为皮下脂肪或内脏脂肪来储存热量。我们每天活动所需要的能量来源，主要来自碳水化合物，如果没有摄取足够的碳水化合物，或在运动量增加时，身体便会将脂质转换为能量，此时，甘油三酯就会派上用场。甘油三酯的储存与消耗之间一旦失去平衡，就会带来肥胖。

一般人从字面上来看，常会以为甘油三酯的数值升高是摄取过多脂质的缘故。其实，大多数原因是来自碳水化合物的过度摄取，尤其是果糖、蔗糖等易吸收的碳水化合物最需注意。米饭、乌龙面、面包以及酒精的过量摄取，都会加速甘油三酯的堆积。

高甘油三酯血症是生活习惯病中最容易治疗的病症。主要的治疗方法就是控制碳水化合物的摄取，以及坚持运动来消耗热量。但说得容易做起来难，本书将提供各种诀窍来帮助大家实现降低甘油三酯的目标。

栗原诊所东京·日本桥院长
庆应义塾大学教授

栗原毅

好看、好翻阅、好懂!

如何使用本书

如果你是这样的人……

根本不懂什么是甘油三酯



请看这里!

看图轻松了解甘油三酯

P2~

想要仔细了解甘油三酯



甘油三酯运作的原理

P22~

想知道更多关于肥胖的知识



内脏脂肪型肥胖对身体的影响

P28~

想知道更多关于代谢症候群的知识



代谢症候群与甘油三酯的关系

P40~

想知道甘油三酯值升高为什么会导致危险



了解甘油三酯和相关疾病

P42~

想了解日常饮食的注意事项



改善日常饮食的效果与重点

P64~

想知道该吃什么比较好



改善甘油三酯值的饮食与食谱

P98~

不知该做什么运动,也不知该做多久



有效减少甘油三酯的运动法

P126~

想重新审视自己的生活习惯



改善生活习惯

P148~

彻底解决常见的 疑问和误解！

由于甘油三酯里有“油”“酯”两个字，所以一般都会以为这是不该留在身体里的坏东西，因此，我们就先来了解甘油三酯的真实面貌，解除常见的疑问和误解吧。

先正确了解甘油三酯究竟是什么吧！



Q. 甘油三酯对身体有害？

NO

它是让身体运作不可缺少的储存能量。

甘油三酯又称血脂值，是提供身体活动能量的脂质之一，多储存于体内的脂肪组织中。当体内能量不足时，体脂肪内的甘油三酯就会转换成能量，提供给肌肉等组织使用。

▶ P22~P23

Q. 甘油三酯与体脂肪是不一样的东西吗？

NO

甘油三酯只是储藏在体脂肪中脂肪细胞的成分之一。

体脂肪是体内的脂肪。脂肪主要分布在皮下与腹部，可依储存部位区分为皮下脂肪和内脏脂肪。脂肪是无数脂肪细胞聚集而成的组织，而甘油三酯就储藏在脂肪细胞中。

▶ P28~P29

Q. 甘油三酯值一旦升高会有危险吗？

YES

若变成内脏脂肪型肥胖，就有增加生活习惯病的风险。

不规律的生活习惯、遗传、其他既有疾病以及药物的影响，都是导致甘油三酯值升高的原因。甘油三酯值一旦升高，就容易囤积在内脏的脂肪细胞里，造成脂肪细胞肥大，这种状态持续发展，就会演变为内脏脂肪型肥胖，损及健康的风险也会提高。

▶ P26~P27 ▶ P30~P33

Q.甘油三酯值一高，就会得代谢症候群吗？

NO 甘油三酯值只是代谢症候群的诊断指标之一。

诊断代谢症候群会依据腹围、血脂异常（甘油三酯、HDL胆固醇）、血压、血糖共5项数值来判断，若有3项以上超过标准值，才能确定罹患代谢症候群。如果放任不管，有演变为心脏或脑血管等重大疾病的危险，因此要及早治疗。

▶P40~P41

Q.甘油三酯=胆固醇？

NO 虽然同为脂质，但完全不同。

甘油三酯在体内可以转换成能量，所以称为“储存性脂肪”。胆固醇则可作为细胞膜等身体的结构原料，所以称为“构造性脂肪”。当血液中的甘油三酯增加，胆固醇也会随之增加，两者会互相影响。

▶P34~P35

Q.甘油三酯值升高的原因在于饮食过量？

YES 饮食过量、运动不足、不健康的生活习惯都是诱因。

如果身体摄取的能量高于消耗的能量，就会造成体内甘油三酯值升高。除了摄取过多富含甘油三酯的饮食外，摄取过多糖类和酒精等也都是诱因。当然，运动不足导致身体消耗能量减少，也会让甘油三酯值上升。

▶P26~P27

Q.不摄取脂质，甘油三酯就不会增加？

NO 即使摄取不含脂质的米饭等碳水化合物，也会增加甘油三酯。

并非只有肥肉、牛油等富含脂质的食物才会增加甘油三酯，如果米饭、面包、面条等碳水化合物摄取过多，也会导致甘油三酯的囤积。因为，碳水化合物是由糖类和膳食纤维所构成，摄取过量的糖类，也会使甘油三酯增加。

▶P24~P25 ▶P70~P71



Q.肥胖的人，甘油三酯值都很高吗？

NO 属于皮下脂肪型肥胖的人，甘油三酯值其实很低。

若以脂肪在体内分布来区分，可大略分为皮下脂肪和内脏脂肪。这两种脂肪的性质和功能各不相同，皮下脂肪型肥胖对健康并不会有什么危害，但内脏脂肪型肥胖却会对甘油三酯、血压和血糖带来不良影响。

▶P28~P29

Q.不运动，也能让甘油三酯值下降吗？

YES 会下降，但依然需要运动。

只靠日常饮食的改善，确实能让甘油三酯值下降。但是，不运动只靠饮食控制减重的话，体力会衰退，基础代谢也会下降，于是身体会变得比从前更容易肥胖，因此还是搭配运动来改善比较恰当。

▶P126~P127



Q.如果戒掉甜食，甘油三酯就不会增加？

NO 只控制甜食，但其他食物摄取过量也没有意义。

摄取过量的甜食，确实会增加甘油三酯。但是，摄取过量的碳水化合物或脂质，也会增加甘油三酯，尤其是米饭或面包等碳水化合物，一不小心就会吃多，要特别注意。

▶P90~P91

Q.一定要做激烈运动，甘油三酯才会减少吗？

NO 不太吃力的运动比较有效。

过于激烈的运动并不会更有效地帮助甘油三酯燃烧，做些有点儿喘但不吃力的运动其实就够了，例如走路、骑脚踏车等有氧运动。

▶P130~P133

Q.进行饮食疗法时，除了卡路里以外，还要注意别的吗？

YES 营养要均衡，一日三餐都要按时吃。

摄取适当的热量，是饮食疗法的基础。此外，还应考虑到营养的均衡，一日三餐都要有效地摄取。以肉类为主、不吃蔬菜和海鲜、油脂摄取过多等不良的饮食习惯，都应该积极改善。

▶P66~P69

Q.压力会导致肥胖，是真的吗？

YES 过度的压力会促进甘油三酯的累积。

过度的压力会增加甘油三酯累积，诱发血脂异常。此外，若为了消除压力而暴饮暴食，自然会增加甘油三酯的囤积。为了不让甘油三酯值飙升，并且有效预防肥胖，需要选择更健康的减压方法排解压力。

▶P150~P151

目录



1 图解甘油三酯

第一章

【基础知识】

- 了解甘油三酯的真相
- 2 甘油三酯到底是什么东西？
 - 动脉硬化的成因
- 4 甘油三酯值升高，血液就会变黏稠？
 - 储存位置不同，危险性也迥异
- 6 甘油三酯引起的内脏脂肪型肥胖
 - 对血糖和血压的影响
- 8 甘油三酯累积过多会导致有害物质增加
 - 脂肪与脂肪之间的恶性循环
- 10 不早点远离内脏脂肪型肥胖会非常危险
 - 导致疾病的原因
- 12 内脏脂肪型肥胖会诱发疾病
 - 5项符合3项以上，即为代谢症候群
- 14 等到发病为时已晚，快回到腹部脂肪不囤积的生活
 - 检讨自己的饮食生活
- 16 有效降低甘油三酯的饮食生活重点
 - 检讨运动和生活方式也很重要
- 18 利用运动燃烧脂肪和改善生活习惯，降低罹患疾病的风险



21 甘油三酯导致内脏脂肪型肥胖

【甘油三酯的原理】

- 22 甘油三酯是驱动身体的储备能量
- 24 由食物到甘油三酯的转换流程
- 26 甘油三酯值为什么会上升?
- 28 甘油三酯引起的肥胖: 内脏脂肪型和皮下脂肪型
- 30 脂肪细胞肥大化是个大问题
- 32 内脏脂肪型肥胖会诱发脂肪的恶性循环
- 34 甘油三酯增加也会促进坏胆固醇的增加

第二章



37 甘油三酯值上升会诱发疾病

【了解甘油三酯和相关疾病】

- 38 内脏脂肪型肥胖会诱发的重大疾病
- 40 内脏脂肪型肥胖与代谢症候群
- 42 血脂异常症会使血管变脆弱
- 44 内脏脂肪型肥胖是动脉硬化的垫脚石
- 46 内脏脂肪型肥胖与高血压
- 48 内脏脂肪型肥胖与高血糖
- 50 小心内脏脂肪型肥胖的前兆——脂肪肝
- 52 内脏脂肪型肥胖诱发的各种重大疾病

第三章



- 56 甘油三酯值上升就会有危险!
现在马上审视你的饮食生活!
- 58 甘油三酯值上升就会有危险!
现在立刻审视你的运动与生活习惯!
先从这里下手!
- 60 饮食与运动疗法双管齐下
是改善甘油三酯值的捷径
先从这里下手!
- 62 你的肥胖是哪种类型?

【通过饮食来改善】

- 64 改善甘油三酯值的五大饮食要点
- 66 一日三餐营养均衡的饮食
在食用方法上多下点儿功夫，提升饮食改善的效果
- 68 聪明摄取碳水化合物、蛋白质与脂质
- 70 积极摄取膳食纤维来降低甘油三酯
- 72 维生素能预防脂质氧化
维持健康不可或缺的矿物质，也有促进代谢的功效
- 78 以肉类和海鲜类当主菜的健康饮食诀窍
- 80 减少甘油三酯的烹调方法
每天不可缺的八大食材：茶、鱼、海藻、纳豆、醋、菇、菜、葱
- 86 外出就餐时菜式的选择很重要
- 90 小心别摄取过多甜食与饮料
喜欢饮酒的人适量即可，挑选下酒菜也别马虎
- 92 高血压和糖尿病患者在饮食疗法上要多下点儿功夫
- 94 让营养补给品与健康食品发挥作用

98 改善甘油三酯值的
食材和简单食谱

- 98 菇蕈类
- 100 黄豆、黄豆制品
- 100 魔芋
- 102 谷类
- 103 薯类
- 104 深色蔬菜
- 104 长葱、洋葱
- 106 根茎类
- 107 海藻类
- 108 青背鱼
- 110 羊肉
- 111 茶、咖啡
- 112 辣椒、姜、梅干
- 113 醋、芝麻、大蒜
- 114 给甘油三酯数值高的人：
早、午、晚三餐示范菜单
- 115 早餐（米饭）
- 116 早餐（面包）
- 119 午餐（盒饭）
- 120 晚餐（鱼类）
- 122 晚餐（肉类）
- 124 晚餐（夜宵）

【靠运动来改善】

- 126 消减甘油三酯与体脂肪的运动四大重点
- 128 制订运动计划
- 130 不过分激烈的有氧运动，让脂肪燃烧更有效率
- 132 把走路和骑自行车纳入生活习惯中
- 134 肌力运动提高基础代谢
 - 136 腹部
 - 138 胸部
 - 139 背部
 - 140 大腿
 - 142 臀部
 - 143 肩膀、手臂、小腿肚
- 144 安全运动不可缺少的伸展运动
 - 144 腹部
 - 145 胸部、背部、大腿、小腿肚及脚踝
 - 146 肩膀、手臂、臀部
 - 147 入睡前进行伸展运动，缓解一天的疲惫



【靠生活习惯来改善】

- 148 想减少甘油三酯，就应调整生活习惯
- 150 过度的精神压力是脂肪增加的重要因素
- 152 戒烟就能回避风险
- 154 放松泡澡和优质睡眠，建立健康生活
- 156 消除便秘、补给水分，提升代谢功能
- 158 定期接受检查，掌握甘油三酯值
- 160 改善甘油三酯值 问 & 答



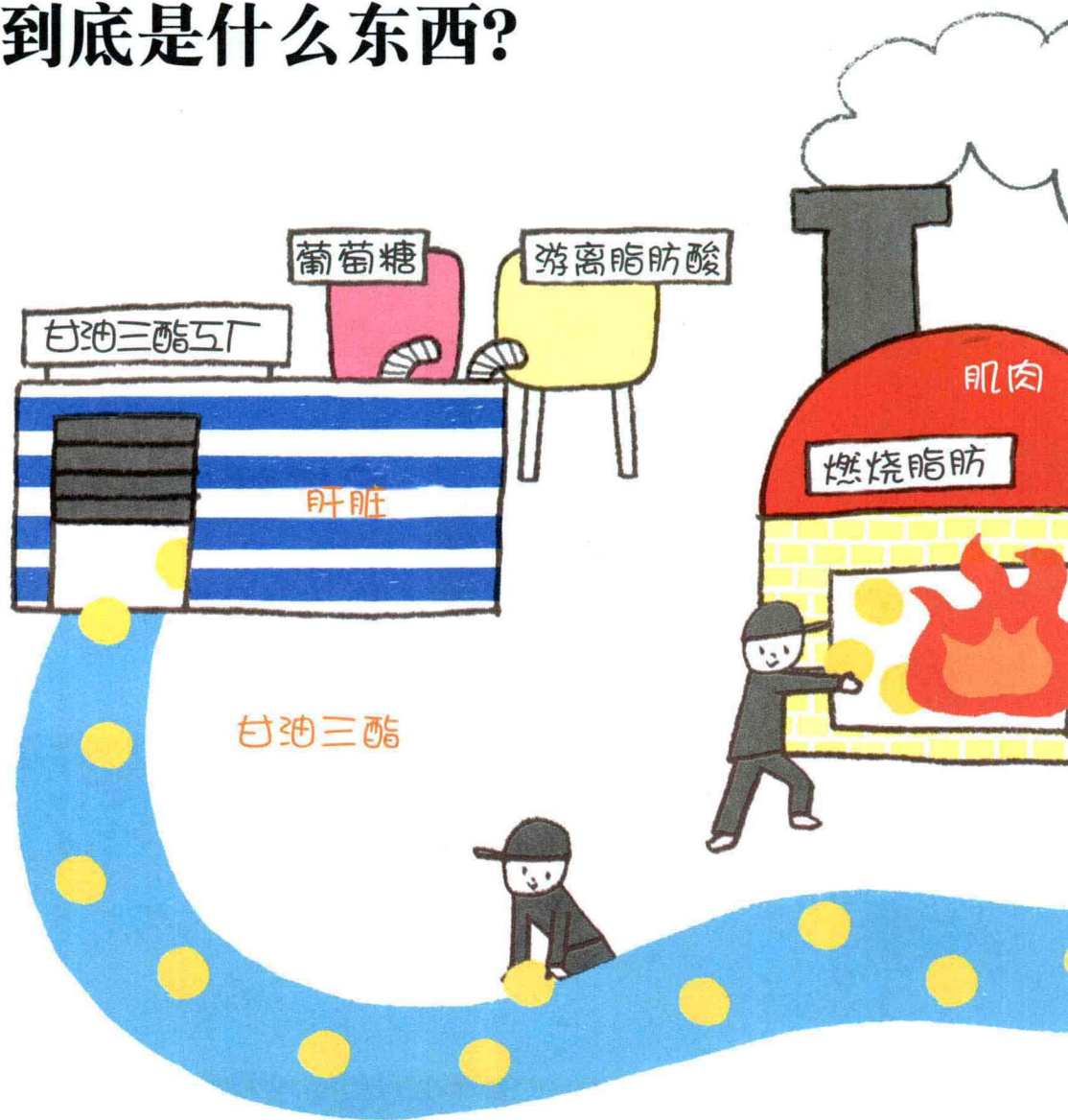
第一章

图解甘油三酯

【基础知识】

首先，我们大概了解一下
甘油三酯究竟是什么，
以及该注意什么重点。

甘油三酯 到底是什么东西？



驱动身体的能量来源，储存多余能量

体检时，相信有不少人会被医生告知：有“甘油三酯值偏高”的问题。

甘油三酯正如其名，是“油脂”（脂质）的一种，其热量是葡萄糖的两倍以上，这些热量能驱动人体大多数的活动。只有充分运用甘油三酯，身体才能运作，并维持体温。

问题在于，没派上用场的甘油三酯，很容易被吸收到脂肪细胞内并储藏在身体里，造成令人担忧的“肥胖”问题。



重点

甘油三酯是脂肪的一种，可供身体运作的储备能量

甘油三酯可从食物中摄取，也能由肝脏合成

多余的甘油三酯会储存在脂肪细胞中，作为备用能量

储存过多甘油三酯的状态，就叫做“肥胖”

详情参见

P22~P25

甘油三酯值升高， 血液就会变黏稠？



详情参见

P26~P27

甘油三酯增加会导致血液黏稠

甘油三酯一旦开始囤积，就会造成肥胖，升高血液中的甘油三酯浓度。

经研究发现，甘油三酯数值偏高的人，血液流动不如正常人顺畅，因为甘油三酯会使血液中的细胞变得容易凝结，最后造成血管损伤，导致动脉硬化。

甘油三酯数值偏高的成因来自于饮酒、饮食过量和运动不足。如果我们能够了解甘油三酯的特征，并改善生活习惯，就一定能降低甘油三酯值。为了血管和血液的健康，让我们一起努力吧。



重点

饮酒或饮食过量、运动不足、过度肥胖等，都会导致甘油三酯数值升高

改善生活作息，就能减少甘油三酯

甘油三酯偏高的人，血液一定黏稠

黏稠的血液会对血管造成负荷及损害，加速动脉硬化