

健康长寿实用生活大百科

B
BOOKLINK

降低胆固醇、甘油三酯

香喷喷的豆渣小甜饼、绿茶酸乳酪、焙炒蛋黄
爽口的苹果烧酒、可可豆奶

(日)主妇之友社 著
张 军 唐丽娥 译

数十种特效美食让你在
回味无穷中轻松降低
胆固醇和甘油三酯!



- * 全面解读人体胆固醇和甘油三酯知识
- * 简单、有趣的运动游戏助你摆脱药物、走向健康

辽宁科学技术出版社
LIAONING SCIENCE AND TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE



- * 正确解读胆固醇、甘油三酯
- * 利用饮食方法降低胆固醇、甘油三酯
- * 大豆、海藻、醋三大食品的妙用
- * 更多丰富的健康美食菜谱
- * 制作爽口的降脂饮品
- * 通过动作和穴位按压来降低胆固醇、甘油三酯

上架建议：大众健康

ISBN 978-7-5381-5528-0



9 787538 155280 >

定价：38.00元



健康长寿实用生活大百科

降低胆固醇、甘油三酯

(日)主妇之友社 著
张军 唐丽娥 译

辽宁科学技术出版社

· 沈阳 ·

TITLE: [コレステロール・中性脂肪をぐんぐん減らす大百科]

BY: [主婦の友社]

Copyright © Shufunotomo Co.,Ltd. 2006

Original Japanese language edition published by Shufunotomo Co.,Ltd.

All rights reserved. No part of this book may be reproduced in any form without the written permission of the publisher.

Chinese translation rights arranged with Shufunotomo Co.,Ltd.

Tokyo through Nippon Shuppan Hanbai Inc.

©2008, 简体中文版权归辽宁科学技术出版社所有。

本书由日本株式会社主妇之友社授权辽宁科学技术出版社在中国范围独家出版简体中文版本。著作权合同登记号: 06-2008第314号。

版权所有·翻印必究

图书在版编目(CIP)数据

降低胆固醇、甘油三酯/(日)主妇之友社著;张军,唐丽娥译.—沈阳:辽宁科学技术出版社,2009.1

(健康长寿实用生活大百科)

ISBN 978-7-5381-5528-0

I.降… II.①主…②张…③唐… III.①胆固醇—控制—基本知识②甘油三酯—控制—基本知识 IV.R151.2

中国版本图书馆CIP数据核字(2008)第124345号



策划制作:北京书锦缘咨询有限公司(www.booklink.com.cn)

总策划:陈庆

策划:王楠楠 李杨

版式设计:李新泉

封面设计:李新泉

出版发行:辽宁科学技术出版社

(地址:沈阳市和平区十一纬路29号 邮编:110003)

印刷者:北京地大彩印厂

出版时间:2009年1月第1版

经销者:各地新华书店

印刷时间:2009年1月第1次印刷

幅面尺寸:182mm×210mm

责任编辑:众合

印张:7

责任校对:徐跃

字数:190千字

书号:ISBN 978-7-5381-5528-0

定价:38.00元

联系电话:024-23284360

E-mail: lkzsb@mail.lnpgc.com.cn

邮购热线:024-23284502

<http://www.lnkj.com.cn>

目 录

第一章

正确解读胆固醇、甘油三酯	1
胆固醇和甘油三酯是身体不可缺少的脂肪	2
什么是“好胆固醇”与“坏胆固醇”	4
脂肪蓄积在内脏会导致各种各样的疾病	6
胆固醇和甘油三酯过度增加的状态即高脂血症	8
高脂血症无明显自我觉察症状，会在不知不觉中恶化	10
如果胆固醇和甘油三酯增加过多会发展成动脉硬化	12
高脂血症以外的引起动脉硬化的危险因素	14
所有的元凶均是使胆固醇氧化的活性氧	16
★专栏 胆固醇、甘油三酯的危险度检查	18
★专栏 胆固醇、甘油三酯危险度检查结果	20

第二章

利用饮食方法来降低胆固醇、甘油三酯	21
掌握改善饮食生活的6个窍门，降低胆固醇值和甘油三酯值	22
在烹饪方法上稍做文章便可抑制脂肪的摄取量	24
不使脂肪值升高的饮酒量和在外进餐时的点菜方法	26
高脂肪的肉有选择地吃，也能够降低脂肪的摄取量	28
利用可使血管恢复活力、有益于肝脏的鸡蛋来预防生活习惯病	30
食用油的选择对预防动脉硬化也是非常重要的	32
植物中含有的丰富的抗氧化物质可为我们除去活性氧	34
要有意识地食用食物纤维，减少胆固醇和甘油三酯	36
将可使血液流动顺畅的食品纳入每天的饮食生活	38
★专栏 检查一下“血液的顺畅度”	40





第三章

利用三大食品来降低胆固醇、甘油三酯41

大豆、大豆制品.....	42
泡大豆汁、大豆汁.....	44
煎炒纳豆.....	46
纳豆香菇、辣白菜芝麻纳豆.....	48
豆渣茶、豆渣小甜饼.....	50
黑豆汤.....	52
五色豆面.....	54
海藻.....	56
海藻汤、蛋黄酱拌裙带菜.....	58
五谷羊栖菜.....	60
海带茶、海带酒.....	62
醋.....	64
黑醋果冻、苹果醋苏打.....	66
醋腌卷心菜.....	68
醋拌干萝卜丝、醋拌小沙丁鱼.....	70
醋拌香蕉、醋拌猕猴桃.....	72
★专栏 检查一下“血管锈蚀度”.....	74



第四章

利用美食来降低胆固醇、甘油三酯75

鱼骨汤.....	76
爽口卷心菜.....	78
豆酱汤腌洋葱.....	80
烤梅子干.....	82
煮青梅汁.....	84
煮西瓜汁.....	86
香菇粉.....	88
燕麦杂烩粥.....	90
花生豆酱汤.....	92
苹果烧酒.....	94
黑芝麻胡萝卜果酱.....	96
南瓜汁.....	98
西红柿豆酱汤.....	100
莲藕胡萝卜牛蒡汤.....	102
焙炒蛋黄.....	104
绿茶酸乳酪.....	106
★专栏 用“傍晚吃一个饭团”的方式来燃烧脂肪.....	108

第五章

利用饮品来降低胆固醇、甘油三酯	109
卷心菜海带水	110
西红柿黑芝麻汁	112
巴旦杏仁奶	114
发芽芝麻奶	116
胡萝卜汁	117
茼蒿奶	118
可可豆奶	120
红(白)薯汁	122
洋葱橙汁	124
生姜红茶、生姜红糖	126
小豆茶	128
梅子辣椒茶	130
苹果茶	132
柿子叶茶	133
麦茶	134
金橘酒	136
猕猴桃酒	138
★专栏 早晨喝两杯开水可提高代谢、燃烧脂肪	140

第六章

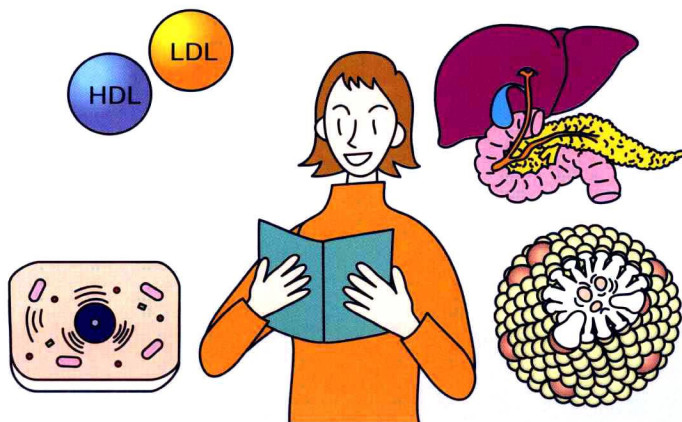
通过动作和穴位按压来降低胆固醇、甘油三酯	141
柔软内脏体操	142
抓捏脂肪体操	144
轻松步行	146
走圆圈	148
原地摆臂跑	150
水平踏步	152
梯凳升降动作	154
坐在椅子上踏步、按揉脚部净化血液	156
脂肪燃烧呼吸法	158
粘贴穴位减肥法	160
辣椒贴手	162



第一章

正确解读 胆固醇、甘油三酯

胆固醇和甘油三酯蓄积会导致罹患可怕的疾病，这是广为人知的事实。那么，为什么会有这样的结果？胆固醇和甘油三酯到底是怎么回事？它们有什么作用？首先让我们从正确地解读它们开始吧！



脂肪

胆固醇和甘油三酯是身体不可缺少的

胆固醇被全身细胞所使用

很多人认为胆固醇和甘油三酯越少越好。但是，胆固醇和甘油三酯原本是维持生命所不可或缺的脂肪，虽然过多了不好，但是也不能随便地减少。

构成我们身体的骨骼、肌肉、内脏、皮肤等均是细胞的集合。人的身体有6000万个细胞，每一个细胞都由薄薄的膜（细胞膜）所覆盖。形成这种细胞膜的物质之一便是胆固醇。

如果胆固醇不足，则细胞膜就会变弱，细菌等就容易侵入，血管壁变弱后容易引起脑出血。从前之所以会有很多人得脑出血，可以说低营养所带来的胆固醇不足是原因之一。

另外，胆固醇也是生成激素和胆汁酸等物质的材料。

激素会帮助人体进行蛋白质和糖等代谢，也是塑造男性特征和女性特征的根本，在维持生命方面起着重要的作用。

胆汁酸是帮助消化和吸收脂肪的胆汁的主要成分。如果没有这种胆汁，人体摄入的脂肪便不能被消化吸收。

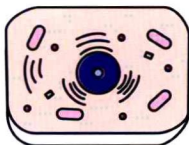
不过，胆固醇还有一个性质，就是它一旦进入体内便几乎不能被排出体外。

胆固醇被肝脏合成为胆汁酸后被排出到十二指肠。但是被排出的胆固醇大约有95%被肠吸收后又回到肝脏，再次形成胆汁酸，也就

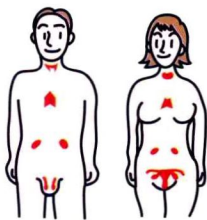
胆固醇和甘油三酯的作用

胆固醇的作用

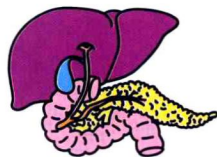
制造细胞膜



合成激素的材料

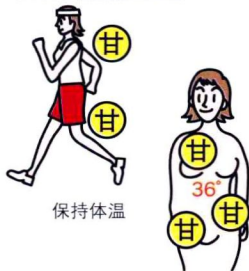


在肝脏合成胆汁酸的材料



甘油三酯的作用

生命活动的能量之源

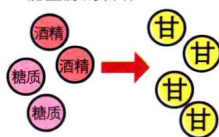


保持体温



缓和来自外部的冲击

被蓄积成脂肪细胞后成为能量源的替补



是说，它在体内被反复再生利用。通过这种再生利用，成年人体内70%~80%的胆固醇是在肝脏和小肠部位被合成的。

胆固醇可以通过食物进入人体。体内存在的20%~30%的胆固醇通过食物来补充是最理想的，但是在饱食时代的今天，往往补充过剩。

在体内不能完全用尽的胆固醇会吸附在血管壁上，血管会因此而变得狭小，所以胆固醇被视作造成动脉硬化的元凶。

甘油三酯是维持生命的能量源

人的脏器在体内处于一种悬空的状态。使摇晃不定的脏器稳定下来、固定不动或免受外部冲击的便是甘油三酯。

甘油三酯，是一种既不是酸性也不是碱性的中性的脂肪，起到保护脏器、保持体温的作用。但是最重要的是其具有生命活动所必需的能量源的替补作用。

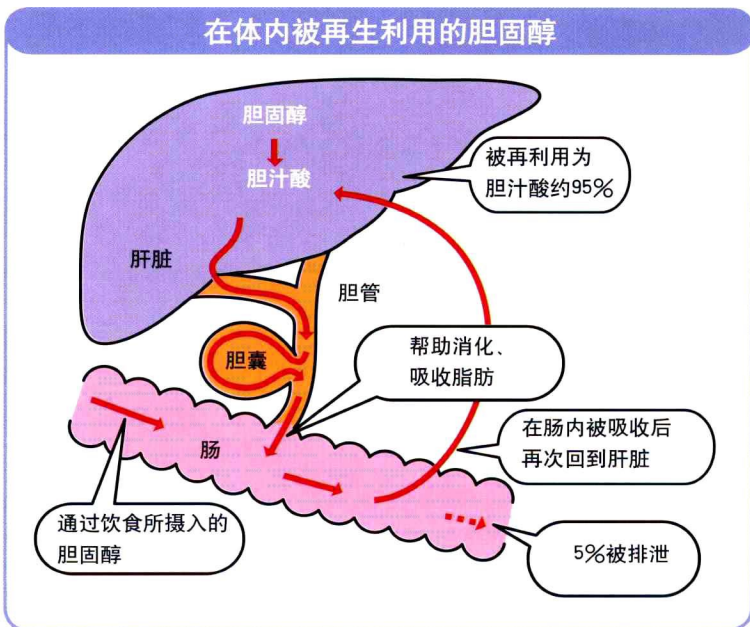
人体会将通过食物所摄取到的糖、蛋白质和脂肪作为生命活动的能量来使用，将多余的部分转变成甘油三酯并将其蓄积在脂肪细胞和肝脏内。当作为体内能量源的脂肪出现缺乏时，被蓄积的甘油三酯会再次被转变成糖，作为能量源来使用。

这种机制是人类诞生以后在严峻的自然环境中为了生存下去而自然形成的。

人类曾经经历长期的饥饿时代。因此，为应对饥饿才尽量地蓄积甘油三酯。

但是，在现代生活中，被蓄积的甘油三酯不是被消费而是越积越多。原本用于维持生命的成分却产生了相反的效果，成为造成动脉硬化和高脂血症等疾病的重要原因。

在体内被再生利用的胆固醇



以脂蛋白的形式在血液中流动

大家听说过“好胆固醇”和“坏胆固醇”的说法吧!“好”和“坏”是根据它们的作用和影响的不同,为了方便才起的俗名。所以不要因为所谓的“坏胆固醇”就认为它是人体所不需要的脂肪。

我们吃的食物在胃内被消化和吸收,然后大部分脂肪被送至肝脏后合成为胆固醇和甘油三酯,胆固醇和甘油三酯溶入血液后被运送至全身细胞。

但是,血液的主要成分是水,胆固醇和甘油三酯是脂肪的一种,不能够直接溶于血液。

因此,胆固醇和甘油三酯就会被一种叫做载脂蛋白的易溶于水的蛋白质和磷脂脂肪包上,以脂蛋白的状态在血液中流动。

脂蛋白根据其密度的不同可以分成4种。其中主要是高密度脂蛋白(HDL)和低密度脂蛋白(LDL)运输胆固醇。

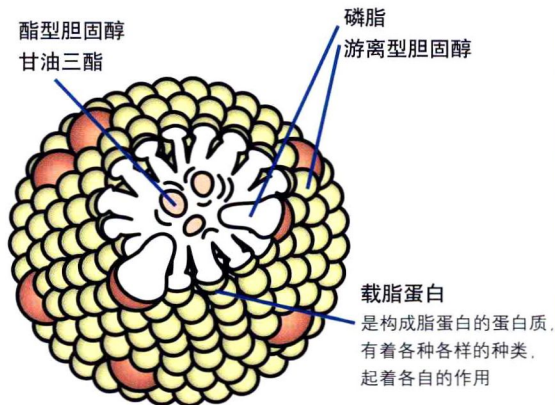
负责回收胆固醇的是高密度脂蛋白
负责运输胆固醇的是低密度脂蛋白

高密度脂蛋白是很小的蛋白质,可以自由出入血管壁。它会随着血液在全身循环,将动脉中多余的胆固醇和附着在血管壁上的胆固醇回收后运送至肝脏。所以它可以起到防止动脉硬化的作用,因此人们将高密度脂蛋白称作“好脂蛋白”。

相反,低密度脂蛋白被称作“坏脂蛋白”。虽然被称作“坏脂蛋白”,但低密度脂蛋白本身并不是坏东西,反倒具有将组成细胞和激素等的材料胆固醇运送至所需细

脂蛋白的构造

中心部分是不溶于水的酯型胆固醇和甘油三酯,围在其周围的是载脂蛋白、磷脂、游离型胆固醇构成的膜。如果是这种形态,那么不易溶于水的胆固醇也能够血液中顺畅流动。



胞的作用。

不过，由于组成细胞所必需的胆固醇量是有限的，所以如果因为进食过量而引起胆固醇过于增多，当然就成了多余的部分。多余的胆固醇不能被及时运回肝脏，就大量地蓄积在动脉壁上，它与活性氧结合后被氧化，成为引起动脉硬化的原因。

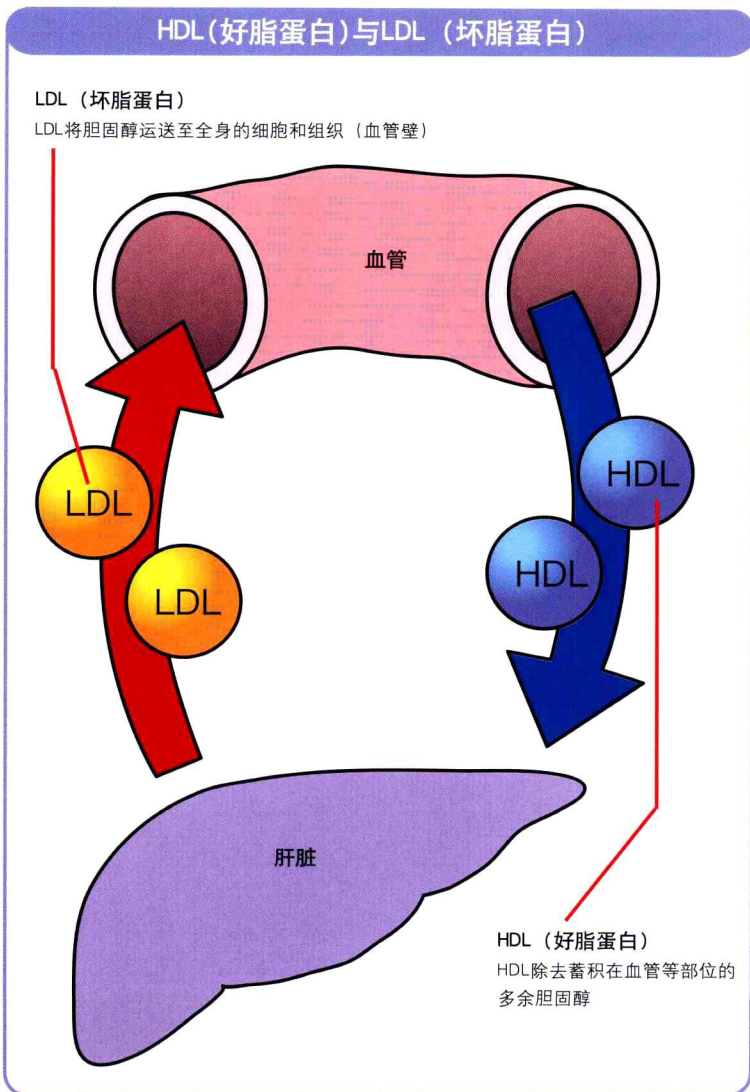
由此我们可知高密度脂蛋白与低密度脂蛋白具有相反的功能。两种脂蛋白的量是相对的，如果高密度脂蛋白降低，低密度脂蛋白就会增加。胆固醇摄取过量后，低密度脂蛋白就会大量增加，从而使得高密度脂蛋白降低。

4种脂蛋白中其他两种主要起到运输甘油三酯的作用。

一种是乳糜微粒，是在小肠内生成的比较大的脂蛋白，与被小肠吸收的甘油三酯结合后进入血液，被输送至需要能量的肌肉和脂肪组织。

另一种是在肝脏内所生成的极低密度脂蛋白（VLDL），起着将同样在肝脏内生成的甘油三酯输送至肌肉和脂肪组织的作用。

无论是哪种脂蛋白，如果不能正常发挥作用，血液中的甘油三酯都会增加。



蓄积在内脏中的甘油三酯会阻碍脏器的功能

腹部堆积着大量的脂肪，从前面看宛如苹果形，您见过这种体形的人吗？这种体形的人尤其要加以注意。脂肪蓄积在支撑肝脏、胰脏、小肠等器官的肠间膜及血管周围的肥胖很可能是内脏脂肪型肥胖。

内脏脂肪型肥胖是上半身型肥胖，从外表上来看呈苹果形，所以又被称作苹果形肥胖，多出现在男性身上。另外，脂肪蓄积在腹部和臀部等下身的皮下脂肪型肥胖多见于女性，从外表上看，由于这种肥胖呈梨形，所以又称作梨形肥胖。

如果是内脏脂肪型肥胖，内脏的功能会受到脂肪的阻碍，调节血糖值的胰岛素的功能会恶化，糖和脂肪等的代谢也得不到顺利进行。因此，容易罹患糖尿病、高血压乃至心肌梗死和脑梗死等疾病。另外，根据最新研究可知，内脏脂肪还会排出各种加剧动脉硬化和高血压的有害物质。

导致内脏脂肪型肥胖的原因是甘油三酯的增加。甘油三酯是易于转变成内脏脂肪的。

另外，如果甘油三酯增多，高密度脂蛋白胆固醇就会减少，而坏胆固醇会增加。这样，增加的低密度脂蛋白胆固醇被氧化后会引发动脉硬化。这也会成为导致脑梗死和心肌梗死等疾病的原因。

要定期地检查体脂肪率和腰围

有的人看上去不胖，但也不要因此而掉以轻心。那些看上去虽不胖，但在内脏堆积着很多脂肪的人被称作隐性肥胖的内脏脂肪型肥胖。

肥胖度的计算方法

BMI（体重指数）是一种可以在家里简单判定肥胖度的方法。利用下面的公式来计算。BMI在18.5以上、不足25为正常，25以上为肥胖，18.5以下为略瘦。

BMI (Body Mass Index)

$$\text{BMI} = \text{体重 (kg)} \div \text{身高 (m)} \div \text{身高 (m)}$$

BMI判定

- 正常 …… 18.5~25（未满）
- 肥胖 …… 25以上
- 略瘦 …… 18.5以下

$$\text{标准体重} = \text{身高 (m)} \times \text{身高 (m)} \times 22 \text{ (BMI)}$$

隐性肥胖的标准

隐性肥胖的计算公式

$$\text{隐性肥胖度数值} = \text{腰围 (cm)} \div \text{臀围 (cm)}$$

- 隐性肥胖度数值 →
- 男性1.0以上
 - 女性0.9以上
- 为隐性肥胖

此外，总是反复出现减肥—反弹—再减肥—再反弹现象的人，罹患生活习惯病的风险更高。这是由于体重因为反弹而复原时，只是脂肪在增加而肌肉并没有恢复所造成的。另外，那些体形很纤细但腹部却堆积脂肪的人也要注意了，这是由于运动不足所造成的。

导致生活习惯病的内脏脂肪型肥胖只是通过测量体重是很难发现的。建议大家要定期地进行体脂肪率和腰围的检查。

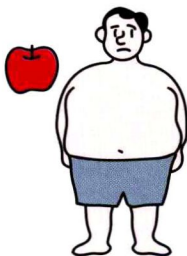
一般情况下，正常的体脂肪率女性为20%~25%，男性为15%~19%。如果体脂肪率女性为30%以上，男性为25%以上就被认作肥胖。

若要测得准确的体脂肪率则必须有大型的检查机器，所以在家里测量时要使用市面上出售的体脂肪检测仪。

不过，使用家庭用体脂肪检测仪如果不在每天都大致相同的状况下进行测量，就会有很大的误差。一般情况下，最好是在傍晚或入浴后就寝前进行测量，但是由于测定条件会因厂家的不同而有所差异，所以要先阅读说明书对测定条件进行确认。

另外，关于隐性肥胖的标准也有计算公式：腰围（cm）÷臀围（cm）。女性在0.9以上、男性在1.0以上时就可认定为隐性肥胖。上述情况与自己相符的人应该检测一下自己的体脂肪率。

苹果形肥胖



脂肪蓄积在内脏的内脏脂肪型肥胖，从外表上来看，跟苹果很相像，所以又叫做苹果形肥胖。多见于男性。

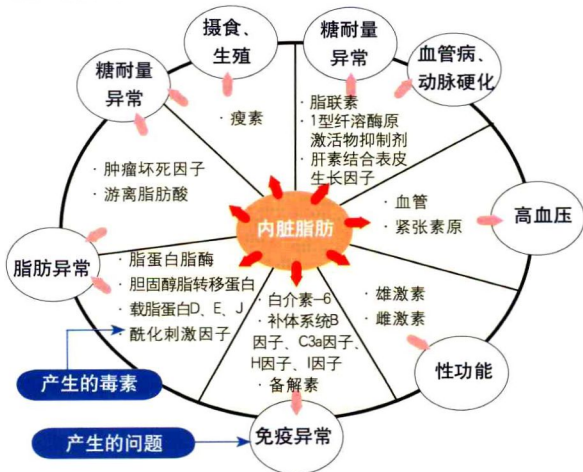
梨形肥胖



脂肪堆积在腹部或臀部的周围等下半身的皮下脂肪型肥胖，外表上来看，跟梨很相像，所以又叫做梨形肥胖。多见于女性。

甘油三酯转变成内脏脂肪会引起各种各样的问题

各种各样的有毒物质会从内脏脂肪排出来，成为导致生活习惯病的诱因。甘油三酯是很容易转变成内脏脂肪的。



高脂血症

胆固醇和甘油三酯过度增加的状态即

什么是被称作大众疾病的高脂血症

血液中的液体部分叫做血清。血清中含有4种脂肪成分，它们是胆固醇、甘油三酯、磷脂和游离脂肪酸，其中易产生问题的是胆固醇和甘油三酯。它们虽然是身体所不可或缺的脂肪，但如果增加过多，也会引起各种各样的生活习惯病。

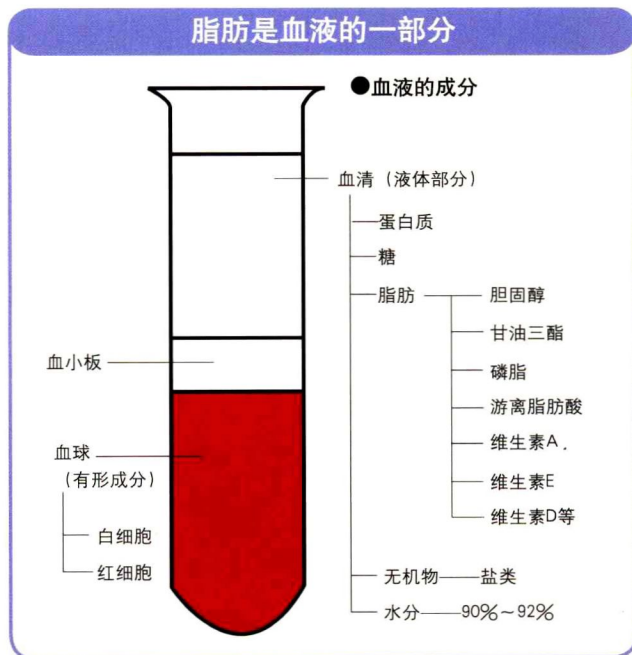
具体地说，血中的总胆固醇在 5.72mmol/L 以上、甘油三酯在 1.70mmol/L 以上、高密度脂蛋白胆固醇不足 1.04mmol/L 时就是高脂血症，这是再明显不过的疾病了。

高脂血症主要分为3类：

①高胆固醇血症……只是胆固醇值高

②高甘油三酯血症……只是甘油三酯值高

③高胆固醇高甘油三酯血症（或高甘油三酯高胆固醇血症）……胆固醇和甘油三酯两者都高。



导致高脂血症的原因有很多

在导致高脂血症的原因中,表现最多的是饮食习惯和生活习惯。由运动不足而引起的肥胖以及酒精摄取过量所导致的甘油三酯增加都会引起高甘油三酯血症。如果进食过多含有较多胆固醇和饱和脂肪酸等的食物,就会引起高胆固醇血症。

其次,还有因遗传性缺乏容纳血液中胆固醇的接受体而引起的家族性高脂血症。它的特征是甘油三酯值升高,发病率很高,大多是在成年以后发病,由于饮食过量而引起甘油三酯值极度升高。

除了糖尿病、甲状腺功能低下症、闭塞性黄疸和肝癌等肝脏疾病、原发性肾病综合征和肾功能不全等肾脏疾病,有时也会因服用高血压和避孕药等药物而导致高脂血症。

另外,女性迎来绝经期时也容易罹患高脂血症。

一般情况下,女性更年期卵巢所分泌的雌激素会剧减。雌激素具有减少低密度脂蛋白胆固醇、增加高密度脂蛋白胆固醇的作用。也就是说,如果雌激素分泌减少,分解低密度脂蛋白胆固醇的能力就会减弱,便很容易得高胆固醇血症。因此,到了50~60岁,罹患高脂血症的女性会急剧增加。

高脂血症的种类

高脂血症

高胆固醇血症

高甘油三酯血症

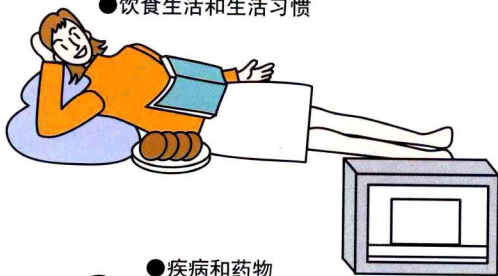
高胆固醇高甘油三酯血症

低HDL胆固醇血症



胆固醇值和甘油三酯值升高的原因

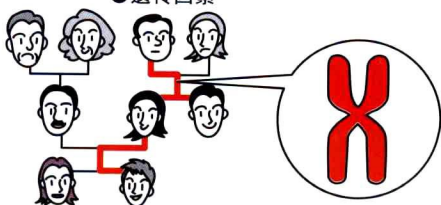
● 饮食生活和生活习惯



● 疾病和药物



● 遗传因素



进行定期检查，做到早发现

高脂血症是血液中脂肪增加的疾病，但是并没有类似疼痛等可自我觉察的明显症状。

但是，高脂血症是一种很明显的疾病。血液原本是顺畅流动着的，如果得了高脂血症就会变得黏稠，血管易形成淤塞，血液流动自然也会变得凝滞。这是造成动脉硬化的元凶。动脉硬化会在不知不觉中加剧，在出现可自我觉察的症状时，也已经发展到威胁生命的程度了。

因此，早发现、早治疗就变得尤其重要。

要想早期发现没有自我觉察症状的高脂血症，必须进行定期的血液检查。定期检查胆固醇值和甘油三酯值，超过正常值时要尽早接受治疗，这样也能够做到预防动脉硬化。

胆固醇的目标值取决于危险因子的数量

血液检查是将采集到的血液的血清装入试管后用测定仪器进行检测，主要是在做定期检查诊断时进行。

一般会检查总胆固醇值、高密度脂蛋白胆固醇值、甘油三酯值3个方面。低密度脂蛋白胆固醇值会利用公式依靠总胆固醇值、高密度脂蛋白胆固醇值、甘油三酯值导出。不过，甘油三酯值高的人，利用这个公式有时得到的数值也有不准确的时候，所以目前也有直接测定低密度脂蛋白胆固醇值的情况。

根据血液检查的结果，如果脂肪值比正常值高，就可以诊断为高脂血症。另外，我们还要知道，如果甘油三酯值高便很容易引起心肌梗死。

通常，单单说到胆固醇值时一般指的是总胆固醇。它是血液中所有胆固醇的量，指的是低密度脂蛋白胆固醇和高密度脂蛋白胆固醇的合计值。

另外，那些带有高血压和糖尿病等危险因素的人的胆固醇的管理目标值会严格很多。所谓的危险因素指的是引起疾病或使疾病恶化的条件和因素。即使总胆固醇值很理想，如果有很大的危险因素存在，在治疗上作为目标的总胆固醇值也会产生变化。考虑到这些危险因素后，表示脂肪检查值的目标值如表2（见下页）所示。

表2的C项为过去曾经得过心脏病的人。为了防止心脏病复发，就有必要降低胆固醇值。B1~B4项为有高脂血症等危险因素，但没有得过糖尿病的人。A项中的人，即便胆固醇值稍高，也没有立刻罹患心脏病的危险。