

降低胆固醇100法

献给动脉硬化
心脏病
脑血栓患者

[日] 主妇之友社 编
李玉强 等译



家庭保健百科

家庭保健百科

降低胆固醇



法

〔日〕主妇之友社编
李玉强 等译

 中国轻工业出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

家庭保健百科/〔日〕主妇之友社编:《家庭保健百科》
编译组译. —北京:中国轻工业出版社, 2000. 1
ISBN 7-5019-2729-4

I. 家… II. ①主… ②家… III. ①家庭保健-普
及读物②常见病-治疗-普及读物 N. R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (1999) 第 53768 号

版权声明: コレステロールを下げる100のコツ
日本主妇之友社供稿
©主妇之友社所有

责任编辑: 李炳华 林文军

责任终审: 唐是雯 封面设计: 赵小云

版式设计: 赵益东 责任校对: 李靖 责任监印: 崔科

*

出版发行: 中国轻工业出版社 (北京东长安街6号, 邮编: 100740)

网 址: [//www.chlip.com.cn](http://www.chlip.com.cn)

印 刷: 1201 印刷厂

经 销: 各地新华书店

版 次: 2000 年 1 月第 1 版 2000 年 1 月第 1 次印刷

开 本: 787×1092 1/32 印张: 6.125

字 数: 132 千字 印数: 1—10000

书 号: ISBN 7-5019-2729-4/R·023 定价: 10.00 元

著作权合同登记 图字: 01-1999-3515

·如发现图书残缺请直接与我社发行部联系调换·

前 言

目前，高胆固醇及其引发的疾病，正在威胁着年富力强的中年人。虽然随着科学的发展，高胆固醇症的防治已达到相当高的水平。但是，当您在医院体检时突然发现胆固醇值增高，被大夫作出“观察治疗”的诊断后，一时仍不免忧心忡忡，却又不知所措。如何寻求一个行之有效的方法，迅速降低胆固醇，恢复健康，这是大家十分关注的问题。

本书竭诚向读者介绍用饮食疗法来降低胆固醇的诀窍，做法详细具体，操作简便易学。在日常生活中，只要您身体力行，持之以恒，定有成效。我们预祝您在下次的体检时会有一个令人满意的结果。

〔日〕主妇之友社

目 录

●第一章● 生活中稍加注意,就能降低胆固醇 ... (1)

血液中脂肪过多,会引起动脉硬化和各种并发症..... (2)

胆固醇有好坏之分,失去平衡会导致动脉硬化..... (4)

验血时胆固醇值和脂肪检查值说明的问题..... (8)

良好的饮食方式可以有效地降低总胆固醇值 (11)

为抑制血液中胆固醇值,要避免暴饮暴食,注意减肥 (14)

改变不吃早餐、晚餐大吃特吃的饮食方式,胆固醇就不会增高 (16)

每天适量喝酒,可以增加好胆固醇含量,预防心脏病 (18)

运动能消除使胆固醇升高的暴躁和焦急情绪 (21)

●第二章● 为降低胆固醇,摄取油脂类食物时要注意以下事项 (23)

脂肪成分控制在摄取热量的 25% 以内， 胆固醇就不会增加	(24)
以 2 : 1 的比例摄取植物油和动物性脂 肪，是增加好胆固醇含量的诀窍	(26)
橄榄油含有其他植物油没有的能降低胆 固醇的成分	(28)
为增加好胆固醇，以理想的比例摄取植 物油的各种方法	(31)
酱汤、蔬菜汁中的几滴植物油，不会使 胆固醇升高	(33)
使用植物油油炸、烹炒食物，需要注意 的事项	(35)
维生素 E 片和小麦胚芽油同时使用，有 助于弥补植物油的缺陷	(37)
鱼的脂肪能抑制胆固醇和中性脂肪的增 加，防止动脉硬化	(39)

● 第三章 ● 能使胆固醇降低的营养成分 ... (43)

水溶性食物纤维具有很强的降低胆固醇 的作用	(44)
鱼贝类含有的牛磺酸成分可减少胆固醇 含量	(47)
牛磺酸具有把多余胆固醇化为胆汁酸排	

出体外的作用	(51)
排出胆固醇，防止动脉硬化的成分中有 卵磷脂	(53)
降低胆固醇，预防动脉硬化的维生素	(57)
维生素 C 具有减少坏胆固醇的作用	(60)

● 第四章 ● 不要完全拒绝胆固醇含量高的食物

食物	(63)
上了年纪的人，适量进食含胆固醇的食 品是良策	(64)
食用鸡蛋没有禁忌，因人而异适当控制	(68)
肉中含有防止动脉硬化的成分	(71)
喝牛奶不会使胆固醇升高	(74)
每日摄取 10 克左右的黄油，胆固醇不 会升高	(77)
贝类含有抑制胆固醇吸收的物质	(79)
牡蛎能大幅度降低胆固醇和中性脂肪	(81)
贝类、墨鱼和章鱼都是降低胆固醇的食 物	(84)
鳕鱼含有能降低胆固醇的油脂	(86)

● 第五章 ● 降低胆固醇的食物

裙带菜、海带的粘液能降低胆固醇，防

止动脉硬化	(90)
每天吃紫菜能降低血压和胆固醇	(93)
降血压的鹿角菜（海萝）能降低胆固醇 和中性脂肪	(95)
香菇中含有降低胆固醇的特效成分	(99)
富含酸性多糖的木耳，降低胆固醇的作 用引人注目	(103)
新鲜的小油菜等青菜中富含的叶绿素能 大幅度降低胆固醇	(105)
蔬菜中富含的食物纤维能降低胆固醇， 防止动脉硬化	(109)
洋葱富含能抑制胆固醇、防止动脉硬化 的成分	(111)
每天吃大蒜能降低胆固醇，预防动脉硬 化	(113)
大豆中含有能降低胆固醇、防止动脉硬 化的皂角苷	(117)
大豆蛋白具有降低血液中胆固醇的作用	(119)
大豆中富含的植物固醇能降低胆固醇值	(121)
豆腐、豆豉和豆酱是能抑制总胆固醇值， 使血管保持柔软的食品	(123)
菜豆、蚕豆等含有降低胆固醇的特效成 分	(125)

山药汁是降低胆固醇值的绝好食物·····	(128)
柑橘富含降低胆固醇值的食物纤维·····	(130)
青背鱼的脂肪成分 EPA 有降低中性脂肪 的效果·····	(132)
大众鱼中含有的脂肪成分 DHA 比 EPA 更 具有降低胆固醇的作用·····	(135)
想吃鱼贝类降低胆固醇时, 应选择 T/C 比为 2 以上的食物·····	(137)
纯酸乳酪具有降低胆固醇的作用·····	(140)
醋具有减少胆固醇的作用·····	(142)
醋具有防止引起动脉硬化的过氧化脂肪 形成的作用·····	(145)
乌龙茶具有抑制胆固醇增加的作用·····	(148)
 ●第六章● 讲究食物的吃法可以降低胆固醇 ···	(153)
鸡蛋和蔬菜一起烹调做成炒鸡蛋吃·····	(154)
胆固醇、盐分多的鱼子和蔬菜搭配, 代 替调味盐使用·····	(156)
上等肥牛肉的理想吃法是能使动物性脂 肪减少的“涮牛肉”·····	(158)
肉类用植物油油炸, 可以减少使胆固醇 增加的饱和脂肪酸·····	(159)
有效摄取牛磺酸的烹调法是油炸鱼、法	

国式黄油烤鱼	(162)
“牛磺酸+食物纤维”菜谱更能提高降 低胆固醇的作用	(164)
鱼和豆腐一起吃能提高降低胆固醇的作 用	(166)
如果担心胆固醇摄入过多，墨鱼、章鱼 和鱼贝类食品可做成醋拌凉菜	(169)
泡干香菇的水用于做菜，对降低胆固醇 有效	(171)
为尽量多摄取植物纤维，卷心菜等蔬菜 应熟吃	(173)
全麦面包有助于降低胆固醇值	(176)
作为下酒菜，能增加好胆固醇含量的食 物	(180)
适时地吃苹果，胆固醇就很难增加，并 能防止动脉硬化	(182)

第一章

生活中稍加注意，就能降低胆固醇

【登載順序】

中村治雄
足立香代子
高階經和
田中 涼
桂 戴作

血液中脂肪过多，会引起动脉硬化和各种并发症

人们常说“人老始于血管”。所谓血管老化就是动脉硬化，那么您知道血管从什么时候开始老化吗？

笔者在美国留学时，研究了越南战争中阵亡士兵的血管。这时才第一次了解到，即使是20岁左右的年轻人，也会发生动脉硬化。

变化着的血管不经过一定时间，脑梗塞、心肌梗塞等并发症不会表现出来。这就是动脉硬化的可怕之处。

动脉是遍布于全身各处，通过血液向各脏器、组织、细胞输送氧气等的血管。所谓动脉硬化，指的就是血管内侧变窄，失去弹力的状态。

人脑发生动脉硬化，血液就会在脑血管内堵塞（脑梗塞），于是变脆的血管破裂，引起脑内出血（脑出血），氧气等无法输送最终导致细胞坏死。而且，会留下身体麻痹、语言障碍等后遗症，甚至丧命。



心肌(构成心脏的肌肉)血管发生动脉硬化,就会患上伴有心脏悸动、喘不上气、疼痛等症状的心绞痛。动脉硬化进一步发展,动脉内侧变得极其窄小,血栓堵塞,血液完全停止流动,这就是心肌梗塞。

日本人三大死因的第一位是癌症,心肌梗塞等心脏病和脑梗塞等脑血管疾病分别占第二位和第三位。后两者加起来,超过居第一位的癌症,苦于后遗症的患者就更多了。

动脉硬化是由于体质及上年纪等因素引起的,如果血液中的脂肪(胆固醇、中性脂肪等)量变得异常,这些并发症的危险就会越来越大。

相反,有数据表明,如果把胆固醇降低20%,由心血管引起的死亡率就会减少40%。

因此,血液中脂肪多的人,不要大意,要开始寻求积极的对策。

饮食疗法是最重要的抉择,用饮食疗法,6个月就能使您的胆固醇减少15%,使中性脂肪减少20%~30%,快的话,一个月就能见效。

饮食疗法之外,再做一些轻微运动,效果更佳。

(中村治雄)

胆固醇有好坏之分，失去平衡会导致动脉硬化

以前，提起胆固醇就想起动脉硬化，提起动脉硬化就想起胆固醇，人们往往认为，胆固醇是人体一大强敌。

其实，胆固醇对人体来说，恰恰是必不可少的重要物质。它构成组成人体细胞的细胞膜，是各种激素、胆汁酸等的合成材料。它除从食物中摄取之外，也能在肝脏和肠中合成。

所谓动脉硬化，是指血管失去弹力、变脆，血液通道变窄的一种状态。身为血管病的动脉硬化是引起各种并发症的元凶，发生动脉硬化的要因（危险因素）有几个，可以举出高血压、胆固醇增加、中性脂肪过多、吸烟、肥胖、糖尿病、运动不足等。其中最重要的因素是血液中胆固醇的异常。这就是胆固醇往往被人们视为反面角色的理由。

但是，胆固醇并不是毫无可取之处。胆固醇也有好坏两种之分。

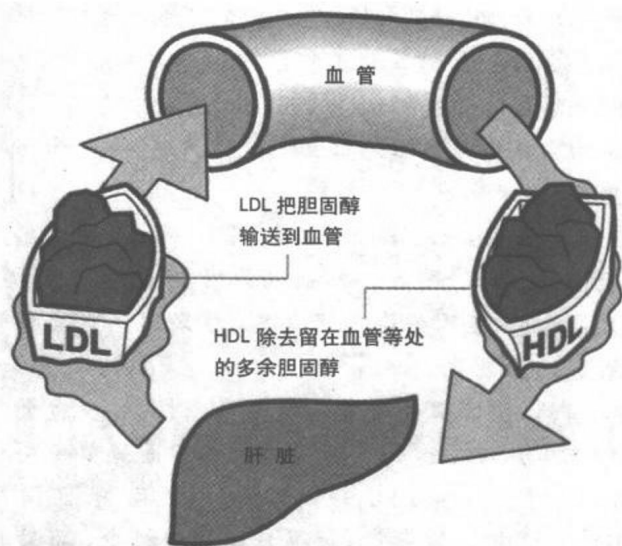
胆固醇本来是脂肪的一种。它不能溶于水（所



以，也不能溶于血液)。它以蛋白质包着的球状体存留在血液中。这种由蛋白质构成的球状粒子称之为核蛋白体蛋白质。胆固醇和蛋白质结合，构成核蛋白体蛋白质，被输送到末梢组织。

核蛋白体蛋白质也有几种类型，其中与动脉硬化关系最深的是中型的、低密度的核蛋白体蛋白质（略称为 LDL）和小型的、高密度的核蛋白体蛋白质（略称为 HDL）两种。

LDL 担负着通过血管，把在肝脏、肠中合成的
■ HDL（好）和 LDL（坏）的作用



胆固醇输送到全身的作用。它是被称为搬运工的载体。LDL 向全身的组织输送必要的胆固醇，把多余的胆固醇存放在血管壁等末梢组织。

HDL 则和 LDL 完全相反，它把留在血管壁等末梢组织处的多余的胆固醇提取出来，加以集中，带回肝脏，发挥着清洁工的作用。

从肝脏中出去的 LDL 和返回到肝脏中的 HDL 与胆固醇没有差别，只是在有结合的核蛋白体蛋白质上存在差异，这两者对动脉施与完全相反的影响。如果 LDL 的胆固醇多，就会积聚在血管壁，引起动脉硬化；而如果是 HDL 多，血管壁就会被清扫干净，所以具有预防动脉硬化的作用。因此，从预防动脉硬化的立场出发，通常 LDL 被称为“坏胆固醇”，HDL 被称为“好胆固醇”，使 LDL 和 HDL 保持平衡，至关重要。

如果 LDL 比 HDL 多，或 HDL 变得过少，发生了胆固醇异常，那么，在血管的内皮细胞下，等着 HDL 到来的胆固醇会不断聚集，结果那些胆固醇就会引起动脉硬化。

当然，胆固醇的量并不是越少越好。过少也会对身体产生危害。这是因为，如果总胆固醇值变得过低，坏胆固醇（LDL）就会减少，而好胆固醇（HDL）相应也会变少。如果好胆固醇极少，附着在



血管上的胆固醇就无法回到肝脏，成为促使动脉硬化的原因。

重要的是一边维持适当的胆固醇量，一边在使 LDL 的胆固醇减少的同时，注意不要使 HDL 的胆固醇变少。胆固醇的适量值，将在下一节具体说明。

（中村治雄）