



2012河北省科协科普资助项目

自然疗法丛书

不用药物降

BUYONG YAOWU JIANGXUEZHI

血脂

临床医学专家推荐——自然疗法轻轻松松降血脂，明明白白保健康



吕连凤 高杰 ©主编

河北出版传媒集团
河北科学技术出版社

自然疗法丛书

不用药物降

BUYONG YAOWU JIANGXUEZHI

血脂

临床医学专家推荐——自然疗法轻轻松松降血脂，明明白白保健康

吕连凤 高 杰 ◎主编



河北出版传媒集团
河北科学技术出版社

主 编 吕连凤 高 杰
副主编 李 霞 封亚丽 连淑霞
编 委 吕连凤 高 杰 李 霞 封亚丽
连淑霞 谢 伟 唐艳阁 王兆黎
邵素霞 周宏伟 白建乐 康 薇
王 敬 荣英蕊 王瑞芳
审 阅 唐树钰

图书在版编目(CIP)数据

不用药物降血脂 / 吕连凤, 高杰主编. -- 石家庄 :
河北科学技术出版社, 2012. 2
(自然疗法丛书)
ISBN 978-7-5375-5003-1

I. ①不… II. ①吕… ②高… III. ①高血脂病—治
疗 IV. ①R589.205

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第006621号

不用药物降血脂

主编 吕连凤 高 杰

出版发行 河北出版传媒集团
河北科学技术出版社

地 址 河北省石家庄市友谊北大街 330 号(邮编:050061)

印 刷 河北新华联合印刷有限公司

经 销 新华书店

开 本 787×1092 1/16

印 张 17

字 数 148 000

版 次 2012 年 7 月第 1 版

2012 年 7 月第 1 次印刷

定 价 27.80 元



PREFACE 前言

最新的调查显示,我国18岁以上血脂异常人群已达1.6亿。在35岁以上的人群中有2500万人同时患有高血压和高脂血症。血脂异常对国人的危险也上升到原来的3~5倍。在我国12个大城市、25家三甲医院对2136例高胆固醇血症患者的调查中显示,血脂控制达标率仅为26.5%,这与人群血脂水平异常率的节节升高,形成了明显的反差。

众所周知,多数药物有不良反应,除必须用药物治疗外,一般的医疗、保健应当尽量利用其他疗法,如饮食疗法、运动疗法、针灸、按摩等,以避免药物对机体的危害。为此,我们将日常临床工作中教给患者的非药物疗法编辑成“自然疗法丛书”,以期对读者治病、保健有所帮助。

本书介绍了高脂血症的发病机理、病情发展、防治的方法与措施,使高脂血症患者了解本病的有关知识,从而能更好地控制血脂,健康生活。介绍高脂血症的多种非药物疗法是本书的重点,包括食疗、按摩、针灸、运动、心理等疗法,这些方法简便易行,疗效确切,经济安全,读者可根据自己的具体情况酌情选用。在确实需要药物治疗时,也要遵照医嘱,选用较为安全的药物。

我们在编写本书时力求去粗取精,去繁就简,通俗易懂,实用方便。相信本书既是高脂血症患者必备的保健之书,又可作为基层医务人员的参考书。由于作者水平有限,书中如有疏漏之处,敬请广大读者指正。

编 者



目 录 CONTENTS

第1部分 基础知识篇

什么是血脂 / 001

脂类、脂质、脂肪、类脂是一回事吗 / 002

血脂的来源 / 002

血脂有什么生理功能 / 003

什么是脂蛋白 / 003

各种脂蛋白在人体中的作用 / 004

什么是胆固醇 / 004

胆固醇的生理作用 / 005

胆固醇从哪里来? 到哪里去? / 005

影响胆固醇去路的因素有哪些 / 006

脂肪越多胆固醇吸收越高 / 006

胆固醇越低越好吗 / 007

每天摄入300毫克胆固醇为宜 / 007

什么是“坏胆固醇”和“好胆固醇” / 007

胆固醇高的原因有哪些 / 008

甘油三酯对人体的重要性 / 009

甘油三酯升高是导致冠心病的危险
因素 / 009

血液中的甘油三酯是从哪里来的 / 010

什么是高脂血症 / 010

高血脂与血脂异常是一回事吗 / 010

哪些人易患血脂异常 / 011

引起血脂异常的因素有哪些 / 012

吸烟对血脂水平的影响 / 013

年龄、性别、职业与血脂的关系 / 013

为什么有的人离退休后血脂浓度明显
下降 / 014

季节变化对血脂的影响 / 014

运动、体力活动与血脂的关系 / 015

心理因素对血脂的影响 / 015

糖对血脂的影响 / 015

微量元素硒对血脂代谢的影响 / 016

吃海鲜过多会引起血脂高吗 / 016

吃鸡蛋过多会升高血胆固醇吗 / 017

饮酒对血脂有影响吗 / 018

饮茶对血脂有影响吗 / 018

饮咖啡对血脂有影响吗 / 019

为什么肥胖者常有血脂异常 / 019

单纯性肥胖儿童的血脂的变化 / 020

肥胖老年人的血脂水平 / 020

为什么有的人虽较瘦但血脂也升高 / 021



- 长寿者的血脂水平 / 021
- 有哪些疾病会引起血脂升高 / 022
- 脑血管病与血脂水平的关系 / 022
- 高血压和高脂血症的关系 / 023
- 糖尿病与高脂血症的关系 / 023
- 肾脏疾病与高脂血症的关系 / 024
- 肝脏疾病与血脂代谢的关系 / 024
- 高脂血症与胆石症有关 / 025
- 甲状腺疾病与脂蛋白代谢的关系 / 026
- 影响血脂水平的药物有哪些 / 026
- 口服避孕药为什么会引起高血脂 / 026
- 高胆固醇血症的原因 / 027
- 高甘油三酯血症的原因 / 027
- 中医对血脂异常病因的认识 / 028
- 血脂异常的早期前兆 / 029
- 为什么会出现眼睑黄色瘤 / 029
- 如何自我判断是否血脂异常 / 030
- I 型高脂蛋白血症的临床表现 / 030
- II 型高脂蛋白血症的临床表现 / 031
- III 型高脂蛋白血症的临床表现 / 031
- IV 型高脂蛋白血症的临床表现 / 031
- V 型高脂蛋白血症的临床表现 / 032
- 没有症状不等于血脂不高 / 032
- 亚健康与高脂血症有关 / 032
- 年轻白领要注意血脂异常 / 033
- 原发性血脂异常 / 033
- 继发性血脂异常 / 033
- 哪些人应做血脂测定 / 034
- 什么时间验血脂最好 / 034
- 血脂测定前的注意事项 / 034
- 血脂检查为什么要空腹 / 035
- 女性月经期影响血脂测定的结果吗 / 035
- 为什么绝经期前后的妇女应重视定期检测血脂 / 035
- 绝经后的妇女服用雌激素对血脂测定有影响吗 / 035
- 哪些儿童和青少年应定期检测血脂 / 036
- 血脂化验单上的英文代号 / 036
- 血脂化验异常应考虑哪些因素 / 036
- 血脂化验的临床意义 / 037
- 脂蛋白异常有何意义 / 037
- 高脂血症的诊断标准 / 038
- 什么是餐后高血脂症 / 039
- 血脂认识的五大误区 / 039
- 不同人群对血脂的耐受程度各异 / 041
- 血脂异常有哪些并发症 / 041
- 血脂异常对心脑血管的影响 / 042
- 血脂异常对内分泌系统的影响 / 042
- 血脂异常对消化系统的影响 / 042
- 血脂异常对呼吸系统的影响 / 042
- 血脂异常对泌尿系统的影响 / 043
- 血脂异常对生殖系统的影响 / 043
- 血脂异常对感觉系统的影响 / 044
- 血脂异常对心理的影响 / 044
- 高脂血症会引起耳聋吗 / 044
- 哪些高危人群需要降脂治疗 / 045
- 哪些患者不宜行降胆固醇治疗 / 045
- 高脂血症能不能预防 / 046

高脂血症的预防 / 046
 哪些人群需要在早年就开始预防高脂血症 / 047
 青少年怎样预防高脂血症 / 047
 绝经期妇女高脂血症的防治重点 / 048
 预防高脂血症宜平衡饮食 / 048
 冬天高血脂患者预防脑卒中吃什么效果最好 / 050

第2部分 饮食调养篇

单纯性高胆固醇血症饮食防治措施 / 051
 单纯性高甘油三酯血症饮食防治措施 / 052
 混合型血脂异常饮食防治措施 / 052
 I 型高脂蛋白血症怎样调整饮食结构 / 053
 II a型高脂蛋白血症怎样调整饮食结构 / 053
 II b型及 III 型高脂蛋白血症怎样调整饮食结构 / 054
 IV 型高脂蛋白血症怎样调整饮食结构 / 054
 V 型高脂蛋白血症怎样调整饮食结构 / 055
 痛风合并高脂血症的饮食原则 / 055
 血脂异常合理的饮食习惯与膳食

结构 / 056
 高龄老人不必严格限制胆固醇 / 057
 血脂异常者宜吃苹果 / 058
 血脂异常者宜吃山楂 / 058
 血脂异常者宜吃海带 / 058
 血脂异常患者宜吃蕈类食物 / 059
 香菇的用法 / 059
 血脂异常患者宜吃洋葱 / 060
 血脂异常者宜吃大蒜 / 060
 血脂异常者宜吃豆类 / 061
 血脂异常者的食物烹饪方法 / 061
 含胆固醇量较少的食物 / 062
 富含胆固醇的食物 / 062
 血脂异常者宜选用哪种食用油 / 063
 动物油与植物油有何区别 / 063
 妊娠合并血脂异常时怎样进行调脂食疗 / 063
 高脂血症的饮食禁忌 / 064
 高脂血症患者能喝鸡汤吗 / 065
 巧克力不升高血脂 / 066
 什么是食物纤维 / 066
 不同的食物纤维在食品中的分布 / 066
 食物纤维对血脂有何影响 / 066
 食物纤维能减肥 / 067
 食物纤维能通便 / 067
 食物纤维降糖防癌 / 067
 维生素E能降低血脂 / 067
 维生素C能降低血脂 / 068
 牛磺酸能降低血脂 / 068



卵磷脂能降低血脂 / 068
镁能降低血脂 / 069
药食降脂的作用机理 / 069
肝功能不好的高血脂患者吃什么食物效果最好 / 070
老年人要少吃甜食 / 071
四季饮食要有别 / 071
辨证分型吃食物能降脂 / 072
高脂血症食疗方 / 072
高脂血症四季食谱 / 168
儿童高脂血症（>8岁）食谱举例 / 174
儿童单纯性高甘油三酯血症食谱举例 / 174
儿童肥胖单纯高胆固醇血症食谱举例 / 174
青少年肥胖体型高脂血症（13~16岁）食谱举例 / 175
青少年肥胖体型单纯性高甘油三酯血症食谱举例 / 175
青少年肥胖单纯性高胆固醇血症食谱举例 / 175
成年男性肥胖体型高脂血症（>18岁）食谱举例 / 176
成年男性肥胖体型单纯高甘油三酯血症食谱举例 / 176
成年男性肥胖体型单纯高胆固醇血症食谱举例 / 177
中年男性肥胖体型高脂血症（>45岁）食谱举例 / 177

中年男性肥胖体型单纯高甘油三酯血症食谱举例 / 178
中年男性肥胖体型单纯性高胆固醇血症食谱举例 / 178
老年男性高脂血症食谱举例1 / 178
老年男性高脂血症食谱举例2 / 179
老年男性超重体型高脂血症（>65岁）食谱举例 / 179
老年男性超重体型单纯高甘油三酯血症食谱举例 / 179
老年男性超重体型单纯高胆固醇血症食谱举例 / 180
老年男性单纯性高甘油三酯血症食谱举例 / 180
老年男性单纯性高胆固醇血症食谱举例 / 181
老年男性高胆固醇和高甘油三酯血症食谱举例 / 181

第3部分 日常生活调养篇

血脂调到什么水平合适 / 183
影响降脂疗效的几个因素 / 183
要保持平和健康的心态 / 184
高脂血症患者的起居要点 / 184
高脂血症患者睡前禁忌 / 185
高血压和高脂血症并存时怎么办 / 186

高脂血症患者如何安排睡眠 / 187
高脂血症患者睡眠四戒 / 188
少吃夜宵可防止血脂升高 / 188

第4部分 运动调养篇

运动降血脂的机制 / 189
体力劳动与体育锻炼有什么区别 / 190
高脂血症患者运动时应遵循的原则 / 191
如何在日常生活中有意识地增加体力活动 / 192
为何练太极拳有益健康 / 192
运动方式选择 / 193
运动强度 / 193
运动时间 / 194
运动服装的选择 / 194
运动鞋的选择 / 195
中老年高脂血症患者如何掌握合适的运动量 / 195
什么是有氧运动 / 196
为何老年人运动锻炼要循序渐进 / 196
进行体育锻炼时的注意事项 / 196
老年人晨起锻炼应注意什么 / 198
哪些高脂血症患者适合康复锻炼 / 198
哪些高脂血症患者禁止运动 / 198
哪些高脂血症患者应减少运动量 / 199

健身走 / 199
慢跑 / 200
跳绳 / 201
游泳 / 202
跳舞 / 202
骑自行车 / 202
爬山 / 203
球类运动 / 203
保健体操 / 203
降低胆固醇体操 / 205
健美降脂操 / 205
减肥降脂操 / 206
调整呼吸操 / 207
消积吐纳操 / 207
循经摩擦拍打降脂法 / 208
高脂血症患者应维持理想体重 / 209

第5部分 按摩篇

按摩治疗的特点 / 211
高脂血症按摩治疗的机制 / 212
常用按摩手法 / 212
高脂血症按摩治疗的疗程 / 226
按摩治疗的注意事项 / 226
高脂血症按摩治疗的禁忌 / 227
高脂血症按摩方法 / 227

第6部分 针灸篇

毫针疗法 / 237

水针疗法 / 246

耳针疗法 / 249

艾灸疗法 / 251

激光针疗法 / 254

穴位埋植疗法 / 255

电针疗法 / 257

附录1 常用降脂药物表 / 260

附录2 富含脂肪食物表 / 261

附录3 常用食物中胆固醇含量表（毫克/百克食物） / 261

参考文献 / 262

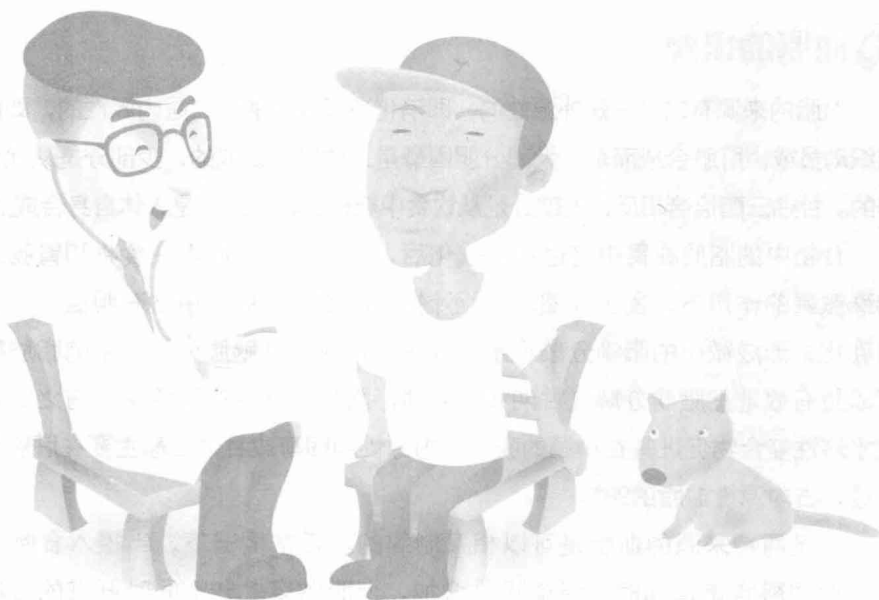
第1部分

基础知识篇



什么是血脂

血液中的脂肪类物质，统称为血脂。血浆中的脂类物质包括胆固醇、甘油三酯、磷脂和非游离脂肪酸等，它们在血液中与不同的蛋白质结合在一起，以“脂蛋白”的形式存在。





脂类、脂质、脂肪、类脂是一回事吗

脂类是一大类有机化食物（油、脂肪、类脂）的统称，难溶于水，易溶于乙醚、氯仿和苯等有机溶剂，在化学组成上它们都直接或间接与脂肪酸相关。脂类可以分为油脂和类脂化合物两类，油脂是指猪油、牛油、花生油、豆油、桐油等动、植物油。

脂质是脂类物质的简称。

脂肪是由甘油和脂肪酸组成的三酰甘油酯，其中甘油的分子比较简单，而脂肪酸的种类和分子式长短却不相同，因此，脂肪的性质和特点主要取决于脂肪酸，不同食物中的脂肪所含有的脂肪酸种类和含量不一样。自然界有40多种脂肪酸，因此可形成多种脂肪酸甘油三酯。脂肪酸分三大类：饱和脂肪酸、单不饱和脂肪酸、多不饱和脂肪酸。

类脂化合物包括一些化学结构与油脂有较大差异的物质，如磷脂、卵磷脂、脑磷脂、肌醇磷脂等，由于它们在形态及物理性质方面与油脂类似，因此叫做类脂化合物。类脂有时包括萜类和固醇类，有时则把固醇和萜另归一亚类。



血脂的来源

血脂的来源有二：一是外源性的，即消化道吸收来的；二是内源性的，即由体内组织动员或由肝脏合成而来。大部分胆固醇是人体自身合成的，少部分是从饮食中获得的。甘油三酯恰恰相反，大部分是从饮食中获得的，少部分是人体自身合成的。

食物中的脂肪在胃中经过加温软化后，进入小肠。胆囊在食物和胃肠道一些特殊激素的作用下，发生收缩，将胆汁排入肠道内。胆汁中含有胆盐，可以将脂肪乳化，形成微小的脂滴分散于水溶液中。这时，从胰腺分泌出来的脂肪酶，就可以更有效地把脂肪分解成甘油和脂肪酸。随后胆汁中的胆酸又可与之结合，形成水溶性复合物促进其在小肠的吸收。内源性胆固醇或甘油三酯主要在肝脏和小肠合成，占内源性血脂的90%。

上述两种来源的血脂是可以相互制约的。正常情况下，当摄入食物中的脂肪、胆固醇含量增高时，肠道吸收增加，血脂浓度上升，同时肝脏的合成受抑



制。反之，限制摄入时，肝脏合成将加速，同时清除也加速，故最终血脂浓度保持相对平衡。但是当肝脏代谢紊乱时，便不能正常地调节脂质代谢。此时，若继续进食高脂食物，必然会导致血脂浓度持续增高，久之则可能造成血管系统及其他脏器的严重病变。

血脂有什么生理功能

血脂包括脂肪和类脂。脂肪主要是甘油三酯；类脂是磷脂、糖脂和固醇的总称。血液中所含的这些脂质，循环全身，对人体具有重要的生理功能。人体的各种活动都是以热能做动力，都在消耗着热量，脂质是产生热量最高的营养素，供给人体的热量需要。

人体是由千千万万的细胞构成的，细胞膜则是由磷脂、糖脂和胆固醇组成，保持良好功能；脑和神经也都需有磷脂和糖脂；固醇还是体内合成激素的必需物质；从膳食中摄取的营养物质，有些是脂溶性的，比如维生素A、

维生素D、维生素E、维生素K，与脂肪一起存在，才能在肠道同时被溶解吸收，供给人体需要；脂质对皮肤上皮细胞有保护作用，可以加速皮肤损伤的愈合。

人体在皮肤下面有一层脂肪，可以阻止和节制体温散发，起保温作用，有助于御寒；而且，还可以吸收外界的热量，不致无阻地传到人体内部，起着隔热作用，维持人体的正常体温。

因此，人体需要脂肪，离不了脂质，那些“谈脂色变”的认识是不对的，在日常生活中一味地拒绝脂类，对人体是有害的。问题只是需要控制血脂过高而已。

什么是脂蛋白

脂类是以脂蛋白的形式进入血浆，并从血浆中移去。所以脂蛋白是血脂运输的形式。血浆中有许多脂蛋白，由于其结构和密度的差异，常用超速离心法和电泳法把血浆脂蛋白分为四类。用超速离心法可把血浆脂蛋白分为：乳糜微粒（CM）、极低密度脂蛋白（VLDL）、低密度脂蛋白（LDL）、高密度脂蛋白（HDL）。用电泳法可把血浆脂蛋白分为以下四类：乳糜微粒、前 β -脂蛋白、 β -脂蛋白、 α -脂蛋白。





各种脂蛋白在人体中的作用

●乳糜微粒 (CM)：乳糜微粒是运输外源性甘油三酯及胆固醇的主要形式。正常人血浆中的乳糜微粒很快被代谢，空腹12~24小时后血浆中便不含乳糜微粒。由于乳糜微粒颗粒大，不能进入动脉壁，一般不导致动脉粥样硬化的发生，但容易诱发胰腺炎。而近年的研究发现，它的中间代谢产物 β 极低密度脂蛋白是一种异常脂蛋白，可能与动脉粥样硬化的发病有关，不可轻视。

●极低密度脂蛋白 (VLDL)：极低密度脂蛋白是运输内源性甘油三酯的主要形式。正常人的极低密度脂蛋白大部分代谢变成低密度脂蛋白。极低密度脂蛋白携带的胆固醇相对较少，颗粒相对大，不易透过动脉内膜。正常的极低密度脂蛋白没有致动脉粥样硬化的作用，但高脂血症患者和糖尿病患者的极低密度脂蛋白代谢功能不正常，这种患者的极低密度脂蛋白具有致动脉粥样硬化的作用。家族性联合型高脂血症患者的极低密度脂蛋白颗粒相对小（富含载脂蛋白B），具有很强的致动脉粥样硬化的作用，这时被称为“致动脉粥样硬化因子”。

●低密度脂蛋白 (LDL)：血浆中的低密度脂蛋白是由极低密度脂蛋白转变来的。目前已证实动脉粥样硬化斑块中的胆固醇脂来自血液循环中的低密度脂蛋白，它的颗粒相对小（富含载脂蛋白B），能很快穿过动脉壁。当血浆中低密度脂蛋白浓度高时，就会有过多的低密度脂蛋白聚积在动脉壁上，低密度脂蛋白被称为“致动脉粥样硬化因子”。

●高密度脂蛋白 (HDL)：高密度脂蛋白运载周围组织中的胆固醇到肝脏进行代谢，转化为胆汁酸或直接通过胆汁从肠道排出。因此高密度脂蛋白具有明显的抗动脉粥样硬化作用，称为“抗动脉粥样硬化因子”“冠心病保护因子”。临床上可见冠心病患者血清高密度脂蛋白胆固醇含量较健康人显著降低。近年来的研究进一步指出，高密度脂蛋白胆固醇的过低也会显著增加冠心病的危险性。



什么是胆固醇

胆固醇又称胆甾醇，是一种环戊烷多氢菲的衍生物。早在19世纪人们已从胆结石中发现了胆固醇，1816年，化学家本歇尔将这种脂类性质命名为胆固醇。胆固醇广泛存在于动物体内，尤以脑及神经组织中最为丰富，在肾、脾、



皮肤、肝和胆汁中含量也较高。其溶解性与脂肪类似，不溶于水，易溶于乙醚、氯仿等溶剂。胆固醇是动物组织细胞中不可缺少的重要物质，它不仅参与形成细胞膜，而且是合成胆汁酸、维生素D以及甾体激素的原料。

我们的身体需要有一定分量的胆固醇来维持正常机能，但过多则有害。体内每一个细胞都含有胆固醇，它也是制造重要激素和维生素不可缺少的物质。胆固醇需要与脂蛋白结合才能输送到身体各部分。输送胆固醇的脂蛋白有两种，低密度脂蛋白和高密度脂蛋白。



胆固醇的生理作用

●形成胆酸：胆汁产于肝脏而储存于胆囊内，经释放进入小肠与被消化的脂肪混合。胆汁的功能是将大颗粒的脂肪变成小颗粒，使其易与小肠中的酶作用。在小肠尾部，85%~95%的胆汁被重新吸收入血，肝脏重新吸收胆酸使之不断循环，剩余的胆汁（5%~15%）随粪便排出体外。肝脏需产生新的胆酸来弥补这5%~15%的损失，此时就需要胆固醇。

●构成细胞膜：胆固醇是构成细胞膜的重要组成成分，细胞膜包围在细胞外，胆固醇是它的基本组成成

分。有人曾发现给动物喂食缺乏胆固醇的食物，结果这些动物的红细胞脆性增加，容易引起细胞的破裂。因此，可以想象要是没有胆固醇，细胞就无法维持正常的生理功能，生命也将终止。

●合成激素：激素是协调多细胞机体中不同细胞代谢作用的化学信使，参与机体内各种物质的代谢，包括糖、蛋白质、脂肪、水、电解质和矿物质等的代谢，对维持人体正常的生理功能十分重要。人体的肾上腺皮质和性腺所释放的各种激素，如皮质醇、醛固酮、睾酮、雌二醇以及维生素D都属于类固醇激素，其前体物质就是胆固醇。



胆固醇从哪里来？到哪里去？

胆固醇是组成人体细胞的营养物质，也是合成类固醇激素和维生素D的原料，所以它是人体不可缺少的物质。人体胆固醇的来源有两个方面，一方面是人



体肝脏合成的，这是主要来源；另一方面是从饮食中摄入的，如蛋黄、脑、肝、肾等动物内脏。一个健康的成年人人体内胆固醇总量为50~80克。

这些胆固醇的去路有两条：一是每天通过肠道排出体外；另一条是通过肝脏，用于全身的新陈代谢。在正常情况下，人体合成胆固醇能自动调节：摄入胆固醇多了，体内合成的数量就会自动减少。因此一个代谢正常的人，摄入胆固醇多少关系不大。但有些中老年人，由于内分泌和脂质的代谢失调，使这种自动调节的机制发生紊乱；此外高级神经中枢过度紧张、遗传、肥胖以及活动量少等因素，也能使这种自动调节机制失调，这时如果摄入的胆固醇过多，而体内合成并不减少，就会使血中胆固醇增加，逐步形成动脉硬化。所以此时控制胆固醇的摄入量是十分必要的。



影响胆固醇去路的因素有哪些

●胆汁酸：体内胆汁酸的含量增加，血中胆固醇水平便会升高；体内胆汁酸的含量减少，胆固醇水平便会降低。正因为如此，口服消胆胺或纤维素多的食物如韭菜、芹菜，可以促进胆汁酸的排泄并减少它的重吸收，从而降低血中胆固醇的浓度。

●激素：甲状腺激素可以加速胆固醇转化为胆汁酸，使血中胆固醇浓度降低，因此有降低血胆固醇的作用。



脂肪越多胆固醇吸收越高

食物中的胆固醇并不会完全被人体所吸收，胆固醇吸收的多与少主要取决于以下几个因素：

●当体内胆汁酸缺乏时，胆固醇的吸收会明显降低。食物中的脂肪可以促进胆汁的分泌，脂肪的分解产物还有利于胆固醇的吸收，因此，食物中含脂肪越多，就越能增加胆固醇的吸收。

●体内胆固醇的吸收率随着食物中胆固醇含量的增加而减少，食物中胆固醇含量越高，人体的吸收率就越低，但当食物中的胆固醇含量高的时候，人体的绝对吸收量会增加。

●饱和脂肪酸有助于胆固醇升高，而不饱和脂肪酸有助于胆固醇降低。



●食物中的某些成分影响胆固醇的吸收，如谷固醇就能减少胆固醇的吸收，食物中的膳食纤维也具有此类功能。



胆固醇越低越好吗

胆固醇升高与动脉粥样硬化有着密切关系，它是形成动脉粥样硬化斑块的主要物质。那么胆固醇是否越低越好？答案是否定的。因为胆固醇在人体中是一种重要物质。

●胆固醇是构成人体细胞的重要材料。胆固醇与蛋白质结合成脂蛋白，构成细胞的生物膜（细胞膜、细胞核膜等），生物膜在机体的新陈代谢过程中发挥重要作用。

●胆固醇是合成维生素D的原

料。维生素D调节人体钙、磷代谢，是人体生长发育不可缺乏的物质。

●胆固醇是人体合成肾上腺皮质激素、雄激素及雌激素的原料。

●胆固醇在肝脏中转变为胆汁酸盐，胆汁酸盐随胆汁排入消化道，帮助食物中脂肪的消化和吸收。

因此，胆固醇是维持人体正常生理活动的重要物质，但胆固醇过高、过低，都可导致疾病的发生。我们应该使血浆中胆固醇保持在一个合理的范围内。



每天摄入300毫克胆固醇为宜

人体胆固醇绝不是可有可无，而是必须保持在一定水平，以使生理过程顺利进行。那么人体每天究竟摄入多少为宜呢？梁医生推荐，每日胆固醇的摄入量以不超过300毫克为宜，大约相当于1个鸡蛋的量。老年人每天应吃100~150克肉食，1~2个鸡蛋，折合胆固醇200~300毫克。



什么是“坏胆固醇”和“好胆固醇”

胆固醇可分为“坏胆固醇”（低密度脂蛋白胆固醇）和“好胆固醇”（高密度脂蛋白胆固醇）。“坏胆固醇”危害大，是酿成血管堵塞的罪魁祸首，因为它会在血管里形成动脉粥样硬化斑块。斑块不断增大，使动脉逐渐狭窄甚至阻塞，引起心绞痛、心肌缺血、脑梗死、脑软化。更可怕的是，这些斑块就像“不定炸弹”，会在没有任何先兆时破裂，迅速堵塞血管，引发急性心肌梗死甚至猝死。从20世纪60年代开始，大量临床研究表明，胆固醇每降低1%，冠心病事件发

