

心脑血管的呼唤

——降血脂套餐



四川科学技术出版社



98
R589.2
11
2

心脑血管的呼唤

——降血脂套餐

Safeguard of Cardiovascular-Lowering Blood lipid Pack

主审 陈孝曙
主编 源 可
编写 河 心

X11.1



3 0108 0329 8



四川科学技术出版社

603310

维格尔健康丛书
心与脑的呼唤
——颅脑综合征

主 编 源 可
责任编辑 廖利华
封面设计 李 庆 沈西南
版面设计 康永元 王瑞峰
责任校对 戴 林 李 红
责任出版 何明理
出版发行 四川科学技术出版社
成都盐道街3号 邮编: 610012
开 本 787 x 1092 毫米 1/32
印 张 3.75 字数 60 千
印 刷 四川东华印务集团有限公司
版 次 1997 年 12 月成册第一版
印 次 1997 年 12 月第一次印刷
印 数 1—10000 册
定 价 7.80 元
ISBN 7-5364-3734-X/R · 808

■ 本书如有缺页、破损、
装订错误, 请寄回印
刷厂调换。

■ 如需购本书, 请与本社
编辑部联系。

地址 / 成都盐道街3号
邮编 / 610012

■ 版权所有 · 翻印必究 ■

《维格尔丛书》编审委员会

主 审 陈君石

(全国政协委员 著名营养学家 研究员
中国预防医学科学院营养与食品卫生
研究所副所长)

委 员	陈孝曙	著名老年营养学家	研究员
	韩 驰	著名食品毒理学家	研究员
	薛安娜	老年营养学家	研究员
	赵熙和	老年营养学家	研究员
	王光亚	食物营养成分专家	研究员
	夏鼎明	微量元素专家	研究员
	朱莲珍	微量元素专家	研究员
	卢承前	营养食品专家	副研究员
	张 坚	脂肪营养学	助理研究员

《维格尔健康丛书》编写委员会

主任委员 新思源

委 员	曾凡骏	郭旭光	何 云
	林志敏	潘圣理	丁永凤
	张继可	敬源凌	彭崇胜

编 务	邹 波	刘 燕	薛 红
	陈官发	王宇辉	方尧琼

序

健康是人们的第一财富。

自古以来,人类一直都在追求健康。随着历史的发展,健康已不仅仅是强壮的身体,而广泛包含了正常的生理、心理状态和良好的社会适应能力。在营养、运动、休息三大健康支柱中,营养这一人们赖以生存的物质基础占了人体健康的主导地位。一切非传染性疾病,如高血压病、糖尿病、肿瘤等均可从营养学上找到相关的病因及其预防的措施。由于人们健康意识的不断提高,对食物的营养成分和其功能作用的要求也就越来越强,这显然就涉及到人们通常所说的保健食品了。

保健食品代表了当今食品发展的新潮,被誉为“21世纪食品”。随着社会经济、科学的进步和人们健康保健意识的增强,近年来保健食品发展迅速,掀起了一个又一个高潮。

面对保健食品的巨大需求和广阔的市场前景,作为国际性的金融投资集团和

言

大规模、高科技水准的制药企业，完全有能力、有义务加入这个造福人类健康，提高人的生命质量的行业，并不断引进新观念、新技术，开发新产品、新功能，为全球保健食品业的发展，为人们的身心健康作贡献。

正是基于这个原因，也为了确立最新健康观念和保健意识，我们给《维格尔健康丛书》提供了尽可能的帮助和支持。愿《维格尔健康丛书》助读者轻松愉快、充满信心，更加健康。

美国通联国际信托投资集团总裁

中美合资成都通联药业有限公司董事长兼总经理

胡维光博士

1997年10月30日

导

对大多数中国人来说,保健食品,是一个既熟悉又陌生的词语。说之熟悉,是因为我国是一个文化悠久、一贯注重食品保健的国家,独具东方特色的“食物进补法”早为国人熟知,并发挥了重要的历史作用。说之陌生,是指受传统“吃什么,补什么”意识和“炖、煎、煲”等技法之限,食品的研究发展缓慢,同发达国家成分清楚、作用明确、营养组合齐全的保健食品差距而言。

众所周知,保健食品是指具有特定保健功能的食品,即适宜于特定人群食用,具有调节机体功能,不以治疗疾病为目的的食品。它的出现是人们保健观念的飞跃和食品业的彻底革命,具有重要的现实价值和深远的历史意义。

随着科学的进步和人们保健意识的增强,食品已从传统的色、香、味、型向着结构合理、保健作用明确的方向转化。这就出现了经过加工提炼与功能试验的第二代保健食品和近年研究开发的功能成分清楚,具有确切生理调节功能的第三代保健食品。根据均衡营养保健的需要,目前西方又兴起了保健食品消费的新时尚——套餐。

当今西方发达国家,保健食品数以千计,市场活跃,发展前景巨大,同时有各种新闻媒体和成套读物的引导。然而在我国,关于保健食品的书稿甚少,更谈不上成套、系统的读本。本着正

言

确引导,促进消费,增加国人健康意识,发展我国保健食品的目标,我们隆重推出了这套《维格尔健康丛书》,以喻国人对健康的关注和盼望。

该丛书着力倡导健康新概念和保健新时尚,并以通俗流畅的文笔,陆续地向读者展示数百种有关保健观念、保健方法和保健食品的功能、使用的读物。让“时代的家庭医生——健康手册”、“均衡营养新时尚——保健食品套餐”和来自深海的“强力供氧器”——鱼鲨烯、“天然美容精华素”——芦荟、“轻柔的小夜曲”——眠纳多宁等篇章,带给您新的感受、收获和喜悦。

《丛书》采用珍藏书版,轻松高档编排,图文并茂,并集哲理、趣味、知识与休闲于一体。《维格尔健康丛书》愿做每位读者的健康顾问,并祝愿您拥有真正自信和健康。

最后,编委会对《丛书》编审委员会各位专家、教授的辛勤工作和给《丛书》提出的宝贵意见;对四川科学技术出版社康利华先生及其医学编辑部的老师们为《丛书》结构、编辑、出版所做的大量具体工作,在此一并致以诚挚的谢意。

《维格尔健康丛书》编写委员会
1997年10月30日于成都

目 录

第一章 健康永恒	1
第二章 保健食品的发展	7
一、风靡世界的保健食品	9
何谓保健食品	9
保健食品热潮产生的基础	11
保健食品的更新换代	13
保健食品认识上的误区	15
二、保健食品消费新动向——“套餐”	17
保健食品“套餐”的诞生	17
国外保健食品“套餐”	20
国内保健食品“套餐”	21
保健食品“套餐”发展的展望	22
三、“套餐”的科学基础	24
“套餐”的营养学理论	24
符合现代医学原则的保健食品“套餐”	26
保健食品“套餐”与中医理论	27
第三章 血脂的代谢	29
一、血脂代谢的基础物质	31
血脂的概念	31
血脂的运载工具——载脂蛋白	33
血中脂质存在的主要形式——脂蛋白	35
二、血脂的代谢过程	37
血脂代谢的调节剂——酶	38
富含甘油三酯脂蛋白的代谢	38
三、高脂血症溯源	42
高脂症与高脂蛋白血症	42

高脂血症与高脂蛋白血症的分类	44
引起高脂血症的原因	45
第四章 高血脂对人体的危害	47
一、各种脂蛋白变化对人体的影响	49
低密度脂蛋白增加的危害	49
极低密度脂蛋白和乳糜微粒	
增高的意义	51
高密度脂蛋白对人的影响	53
脂蛋白(a)增加的意义	55
二、血脂增高与相关的疾病	56
血脂增高和动脉粥样硬化	56
血脂增高引起冠心病	60
高血压病与血脂增高	62
脑血管病和血脂增高	64
肥胖症与血脂增高	66
糖尿病和血脂增高	69
肾脏疾病和血脂增高	70
第五章 保健食品“降脂套餐”	73
一、怎样配制“降脂套餐”	75
二、配制“降脂套餐”的常用保健食品	77
超级鱼油	77
麦胚油加维生素 E	82
β-胡萝卜素	86
野玫瑰维生素 C	90
三、“降脂套餐”的保健作用	93
防止动脉粥样硬化发生和发展	94
可预防冠心病	94
预防“中风”的作用	95
预防老年性痴呆	96
有助于降低高血压	97
帮助糖尿病患者	98
对肥胖者大有好处	99
第六章 生命的呼唤	101

心脑血管的呼唤——降血脂套餐

第1章 健康永恒

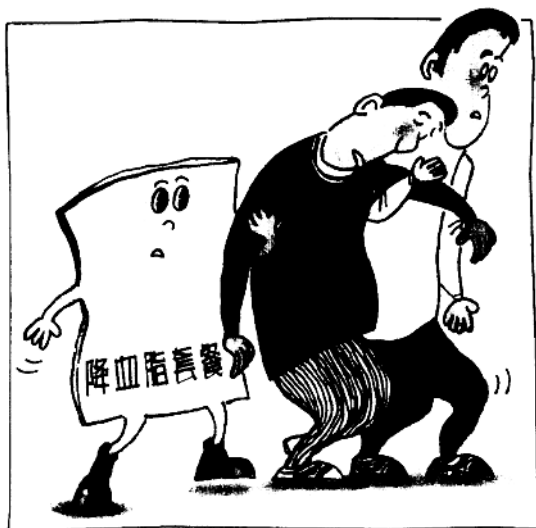
或许你有今生无尽的家产，或许你还不够富有，但无论贵人与凡人，唯有一样可以共同，那就是健康的拥有。



您获得很多，不过失去的似乎更多，在物欲竞争与生活调适之间，往往很难面面俱到，金钱游戏与权势迷惑并不一定等于家庭幸福和健康快乐。或许，您也曾追求过健康，却始终觉得它可望而不可及。

“健康是人类第一财富”，这是中国老百姓历来对健康最传统、最朴实的理解。从原始人茹毛饮血同“残酷”的自然界进行生存竞争，到今天一浪高过一浪的健身、美容、滋补热潮，人类始终对健康永恒执着的追求着，而这几乎与人类社会的文明史一样漫长。

现代科技日新月异，人们的生活水平日益提高，越来越多的人意识到“没病不等于健康”、“吃得好不等于营养”。因此，当人们不再为吃不饱发愁，转而追求怎样吃更营养、更科学的时候；当人们不再在各种票证的限制下紧巴巴地算计着窘迫日子的时候；当人们不再为养活一



中风

堆儿女而煞费苦心的时候，人们呼唤健康、渴盼健康的愿望便变得更为强烈。

当中国人不仅站起来而且逐渐富起来并大步走向世界的时候；当科学的健康潮流席卷世界的时候，人们赋予健康更新的概念、更深的内涵。世界卫生组织（WHO）认为：“健康不仅仅是没有疾病或虚弱，而且包括了身体、心理的完好状态和社会适应能力。”这一全面的健康新概念，给征服自然、创造现代文明，同时又陷入“现代文明病”的人们敲醒了警钟。匆匆忙忙的现代人如不抛弃几千年固有的观念，那么人类追求健康的道路可能就会误入歧途。因为健康已不仅仅是指身体无病，也包括心理；不仅仅是健康的个人，也包括了健康的城市、健康的民族与国家等更为广泛的内涵。所以，唯有健康，未来才有希望。

中国人对健康的追求一直都是那么执着，但受经济发展水平和医药保健知

识等客观条件的限制，人们追求健康的脚步却迈得那么沉重与缓慢。

随着社会经济的迅速发展，观念的不断更新，健康对人们已不再是雾里看花，水中望月一般朦胧了，而是实实在在、真真切切的。这其中一个重要的原因就是越来越多的人开始注重自我保健。现在，养生保健成了新的热门话题，花钱买健康，进行“健康投资”也成为新的社会时尚。“病急才投医”的传统观念已渐被中国人抛诸脑后，追求健康的人们已向健康迈进了可喜的一大步。

生命之源，始于健康，生命的意义也只能在健康的生活中得以展现、升华。站在世纪之交的台阶上，聆听新世纪的召唤，国人翘首盼望新世纪和煦的春风，在社会逐步向前发展和观念的进一步更新时，国人已向他们千年不变的追求渐渐靠近了。

心脑血管的呼唤——降血脂套餐

第2章 保健食品的发展

健康不象权势，更不象金钱，只要你认真地聆听它的述说，关注它的心声，你就会与它结缘，保健食品套餐便是健康人生的良伴佳偶。

