

胆固醇的自然疗法

拒绝

杨钧 著

JUJUE ZUSE

阻塞

中医古籍出版社

中国当代文学名著丛书

现代

阻塞

中国文联出版社

拒绝阻塞

胆固醇的自然疗法

杨钧 著

中医古籍出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

拒绝阻塞：胆固醇的自然疗法 / 杨钧著. — 北京：
中医古籍出版社，2008.3
ISBN 978-7-80174-622-1

I. 拒… II. 杨… III. 胆固醇—控制—自然疗法
IV. R589.205 R151.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 039181 号

拒绝阻塞 胆固醇的自然疗法

著 者 杨 钧
责任编辑 孙志波
装帧设计 王 威
出版发行 中医古籍出版社
地 址 北京东直门内南小街 16 号(100700)
印 刷 北京市耀华印刷有限公司
开 本 787 × 1092 毫米 1/16
印 张 12.75
版 次 2008 年 4 月第 1 版
2008 年 4 月第 1 次印刷
印 数 0001—5000 册
书 号 ISBN 978-7-80174-622-1
定 价 27.00 元

前言

从1948年开始，美国马萨诸塞州一个叫做佛莱明汉姆的村子里，大约半数村民接受了长达45年的医学调查。从他们到他们的曾孙辈在这项调查中，全力帮助医学界揭开了对中风(脑梗塞)和心脏病认识的神秘面纱。这项被称作是“佛莱明汉姆心脏研究”的著名的长期调查，主要研究了三种影响心脏病发病的高危因子：低密度脂蛋白水平过高、高血压和吸烟。紧随前后的是超重、缺乏锻炼、糖尿病和应激等一些其它因素。

有人会问：高血脂是否具有遗传因素呢？答案当然是肯定的。但是如果当人们具有了上述的易发因素中的一个或者几个的话，那就很容易出现高血脂。可是在全球57亿人口中毕竟还有约40亿人并没有患高血脂病，这就是胆固醇的水平与人种是有一定关系的原因。例如，中国人的胆固醇平均水平是125mg/dl；而非洲马赛人的胆固醇平均水平为135mg/dl；在拉丁美洲的一些居民，他们的胆固醇平均水平不超过150 mg/dl。

幸运的是，现在我们已经能够控制一些诸如高脂饮食、静坐生活方式，以及其它的危险因素了。本书的重点就是针对对高血脂病

的治疗，用简单易行的、适合所有人的方法来有效地降低高血脂。而大多数方法集中在我们日常生活中的饮食上，比如：向人们介绍哪些食品是能吃的，而哪些食品是不能吃的，以及怎样改变我们的生活方式等。此外，本书还介绍了多种不含胆固醇或者胆固醇含量很低的食物和处方，帮助广大读者从现在开始降低高血脂，从而拥有一个健康的机体。

当然，以上这些建议决不是所谓的“包治百病的灵丹妙药”，而只是选择一些抗氧化药物，比如说，在继续进食高脂饮食的同时吃一些大蒜，但这不大可能一定能影响您的胆固醇水平。因此最好的办法就是结合您平常生活的特点，把这些建议作为正规治疗方案中的一部分，特别是当您的血脂水平超过200mg/dl时。

美国心脏病协会(American Heart Association)，美国国立卫生研究院心肺血液研究所(NHLBI, national heart, lung and blood institute)，美国马里兰州佛莱明汉姆学院卫生中心，国家胆固醇教育项目和其它健康等机构，他们投入了大量的人力和物力向民众普及，能够引起高血脂的各种高危险因子的知识。尽管很多人都知道我们该怎样保护自己的心脏，然而如果不付诸行动的话，一切都是空谈。

笔者真诚地希望广大的读者朋友们行动起来。要知道，验证由著名的“佛莱明汉姆心脏研究”所得出的最主要的结论，拥有健康的权利最终是掌握在自己的手中。

目录

前言1

概论——降低胆固醇行动指南1

酒精——一种选择但并非必需品11

杏仁和坚果类——健康的小助手14

抗氧化剂——心血管系统粥样斑块的驱除剂17

苹果类——胆固醇的埋葬者21

精氨酸——小吃中的抗精氨酸斗士24

朝鲜蓟类——抗胆固醇战争中的新成员25

鳄梨类——一个抗胆固醇的胖家伙26

豆类——健康食品中的核心成员28

钙类物质——具有多种天赋才能的矿物质31

芸苔油(菜籽油)——体重最轻的斗士34

胡萝卜——以粗纤维的力量击败胆固醇36

鸡肉——一种更好的选择37

辣椒——燃烧血中过多的胆固醇40

巧克力——新的健康食品?42

铬——益处无比的矿物质.....43

控制咖啡的用量——适度地享受有益处.....45

烹调方法——用蒸锅取代煎锅.....48

甜食——有保障的甜美感觉.....53

鸡蛋——并非对每个人构成麻烦.....56

运动——增加“好”的胆固醇.....62

脱脂牛奶——一个转变.....67

粗纤维——清扫动脉的最简便方法.....69

鱼类——有益心脏的健脑食品.....74

亚麻籽——保护动脉的谷物.....79

水果——香蕉、草莓和其它纤维丰富的水果.....82

大蒜——一个积极的动脉硬化斑攻击者.....86

葡萄汁——戒酒者的选择.....89

加古尔——一种名称有趣益处显著的草药.....91

高纤维谷类——完美的开端.....91

瘦肉——“红色恐惧”的结束.....94

低脂和脱脂奶酪——脂肪去掉，风味依旧.....97

人造黄油——重新认识一下.....100

进餐次数——少吃多餐降低胆固醇.....105

地中海式饮食——最健康的饮食模式.....107

单不饱和脂肪——有益于动脉的脂肪.....111

蘑菇——来自于日本的饮食窍门.....114

烟酸——适当的剂量效果显著.....116

燕麦——健康的福音.....117

橄榄油——对健康最有利的脂肪.....119

洋葱——痛哭一场的好处.....123

橙汁——饮用1-2杯对心脏有好处.....124

果胶——纤维之王.....125

多不饱和脂肪酸——适量是关键.....127

爆米花——四星级零食.....129

欧车前——具有多种功效的自然通便剂.....131

红色酵母稻米提取物——前景广阔但悬疑未决.....133

戒烟——如何永久地停止吸烟.....134

豆制品——成为主流食品中的时尚食品.....139

消除压力——不费吹灰之力的疗法.....144

茶叶——要喝就喝绿茶.....147

控制甘油三酯——驯服这种易被人忽视的血脂……149

蔬菜——并不仅仅是盘中餐……153

素食——不吃肉的正确态度……157

步行——随时随地的锻炼……160

核桃——古老食品的最新功效……162

减肥——瘦身又降脂……165

葡萄酒——为健康干杯……167

瑜伽——效果奇妙的减压器……170

酸奶——用途多，降脂疗效好……172

具有突破意义的饮食疗法

——30天内将胆固醇降低30%……174

概论——降低胆固醇行动指南

以前，牛羊肉、全脂牛奶、奶油占据了人们的餐桌和厨房，高血脂被医生有趣地称为病人鱼尾纹，在当时并没有引起多少人的注意。

可是没过多久，医生们开始认识到高血脂会导致出现一系列的病态，包括动脉硬化、心脏病发作和脑中风。

高血脂确实让人们感到很头疼(这可能就是您阅读本书的原因)。如果您已经对这种生活所厌倦，从现在开始，您将不再是孤军奋战。按照国家医学会的国民胆固醇教育项目的标准(该标准认为低于200mg/dl是满意的)，我们中几乎有半数以上的人的胆固醇水平超过200mg/dl；约有30%的人处于高血脂症的危险边缘，即200mg/dl-239mg/dl之间；约有20%的人的血脂水平达到或超过了240mg/dl，完全处于高危状态。

胆固醇水平的升高会显著地增加心脏疾病的危险性，还好这是我们现在的水平能够控制的。纽约市哥伦比亚大学临床医学院副教授曼锐尼·兰顿博士提出，“可靠研究表明，检测饮食、坚持锻炼和放松精神压力，可以减少甚至消除动脉硬化的发生和发展。”

下面是由美国医学会“国民胆固醇教育推广项目”提出的，并于2001年修订的推荐诊断标准，单位均为毫克(mg)：

总胆固醇	满意	低于200
	临界	200到239之间
	高	达到或者超过240
低密度脂蛋白	理想	低于100
	接近理想或者低于理想	100到129之间
	比较高	130到159
	高	160到189
	很高	达到或者超过190
高密度脂蛋白	满意	超过40

如果您的胆固醇水平处于可接受的范围之内，本书可以帮助您保持这一状态。这样就不必一定要接受医生的建议，服用药物甚至接受手术治疗。

即使您已经被诊断为患有心脏病，希望依然存在。研究表明患有严重心脏病的人仍然可以得到改善。由加利福尼亚州小城韶萨利都(sausalito) 预防医学研究院院长奥尼斯博士领导的一个多中心生活方式示范项目，研究什么是更有效、更省钱的健康生活方式。结果表明：具有冠脉搭桥术和介入治疗指针的病人，采取由奥尼斯博士推荐的健康生活方式以后，能够将手术或其它治疗干预措施成功地推后至少三年。

同样奥尼斯博士的改变生活方式的心脏试验研究表明，患有心脏病的人随着生活方式的改变，也常常能够减轻甚至逆转他们的病情。所以，只要您能够做到，您也可以像他们一样。

现在就行动起来

降低血脂的必要性：

您可以减慢甚至逆转动脉硬化的过程。在动脉粥样硬化过程中，脂肪沉淀为斑块黏附在供应心脏新鲜血液的冠状动脉内壁上。动脉粥样硬化导致冠心病的发生，或者

堵塞冠状动脉。如果不能及时清除，这些阻塞物会阻断供应心脏的血流，导致胸痛（心绞痛）、心肌梗死甚至死亡。

降低血脂可以减少动脉粥样硬化和冠心病的发病率。在研究脂质水平和临床上冠脉疾病预防的实验发现，血液中总胆固醇含量每降低一个百分点，患冠心病或心肌梗死的可能性就降低两个百分点。研究还表明随着胆固醇水平的降低，发生心绞痛和需要接受冠脉搭桥术的可能性也在降低。

您可以减少和完全脱离对降血脂药物的依赖。血脂水平很高的人需要接受降血脂药物，最常见的就是他丁类药物，如：洛伐他丁（美降脂）和辛伐他汀（降血脂）。美国加利福尼亚州圣塔·罗萨（Santa Rosa）的圣·海伦娜医院的麦当吉（Mcdougall）博士指出：“药物是第二道防线”，“食物和生活方式的改变才是从冠心病困扰中解脱的基本方法。”

您可以减少中风的发病率。一项研究表明血脂升高可以导致某种化学物质的异常增多，从而使向脑部供血颈动脉发生异常痉挛。如果痉挛阻断血流，就会产生小的中风，或者过性的脑缺血症状。此外，如果沉淀在动脉中过量的低密度脂蛋白释放入血，则可能引起脑血栓，导致中风发生。

美国政府发布更新的胆固醇指导呼吁民众关注饮食健康和生活方式

生活方式的改变——对于临床医生束手无策的健康饮食、规律的体育锻炼和控制体重，正是对抗高血脂和心脏病的第一道防线。

根据国家胆固醇教育项目成人治疗第三小组的关于防止和治疗高血脂的报道（2001年5月14日出版）。国家胆固醇教育项目是一个国家健康学会所属的国家心肺血液研究所承担的项目。第三小组介绍了以下的一些方法：

对于2型糖尿病患者，由于他们更易于发生心梗而死亡，所以应当更加积极的控制高血脂；

鉴于最近一些关于高密度脂蛋白（HDL）和心脏病之间的联系的研究，确立了一个新的HDL的标准，理想的水平应当介于30mg/dl-40mg/dl之间。

推荐使用更多的检验手段来检测血脂水平，首先要检测包括总胆固醇、低密度脂蛋白胆固醇酯和甘油三酯在内的完整脂蛋白系列，而不是仅仅限于

总胆固醇和高密度脂蛋白。

美国全国卫生研究所还推出了一个网上系统,帮助广大民众了解自己在未来10年内,罹患心脏病的风险因素。民众只要通过互联网点击专门的网站: <http://rover.nhbi.nih.gov/guidelines/cholesterol>, 点击patients(患者)就可以获取相应的帮助。

对于一些胆固醇水平高的人来说,生活方式的改变可以降低胆固醇的水平。但是报告称,多食用豆类、绿色蔬菜和自由散步同样可以使1300万服用降血脂药物的美国人从中受益。

相对于以前的国家胆固醇教育项目成人治疗小组的报告(1993年),第三小组更多的关注“具有治疗作用的生活方式的改变”,并且将这一理论用于高血脂患者,尤其是血液中低密度脂蛋白胆固醇酯(它是引起冠心病的主要病因)水平高的患者的首选治疗方案。

以下是“具有治疗作用的生活方式的改变”的主要组成部分:

减少饱和性脂肪的摄入量,这种堵塞动脉的脂肪主要集中在咸肉、黄油和全脂奶酪等食物中。这就要做到每天由以上食物提供的能量不得超过总能量的7%,胆固醇不得多于200毫克。

每天摄入10—25克(2—5茶匙)可溶性的纤维素,主要存在于谷物、豆类、水果和蔬菜,也应当食用一些含有植物固醇的食物,这些植物性食物在餐桌上、沙拉拼盘中随处可见。

每天至少进行30分钟的体育锻炼来减肥。

以上所列出的各种建议和意见均经过严格的筛选,希望能够帮助您建立和培养健康的饮食习惯和生活方式。

如果您患有糖尿病,您可以提前发现和解决潜在的威胁。一些研究表明无论男性还是女性,患有糖尿病的人罹患心脏病的风险是未患糖尿病的人的两倍;患有糖尿病的心脏病人,其发生心绞痛、心肌梗死的风险以及需要手术治疗的可能性,也是非糖尿病病人的两倍。糖尿病人的血甘油三酯水平也高于正常水平,甘油三酯是引起冠心病的另一致病因素。如果您是糖尿病患者,则一定要降低胆固醇水平,并

且控制其它例如高血压、体重超重的危险因素，切断这些因素对糖尿病关联的心血管疾病的进一步发展。

您可以延长您的生命。著名的“佛莱明汉姆心脏研究”花费了超过40年的时间，追踪调查了佛莱明汉姆村民的健康状况后得出结论：胆固醇水平越低，发生心脏病和猝死的可能性越小。

您可以提高您的生活质量，监测并有效地控制您的胆固醇水平。这就意味着您可以远离那些不断往返于医院、诊所的患者人群，尽情地享受丰富、健康、快乐的生活。

胆固醇的一般知识

胆固醇是一种质软、蜡状的物质，它存在于机体的每个细胞、血液和食物中。存在于食物中的胆固醇称为食物性胆固醇，它只存在于动物性食品中，比如肉类和奶制品，植物性食品，比如水果、蔬菜、豆类和谷物中并不含有食物性胆固醇。

不管相信与否，胆固醇并不像大家想象中的是个坏东西。它是构成我们机体的必不可少的原料之一，细胞用它来生产各自所需的东西。例如，人体的肝细胞以胆固醇为原料生产胆汁酸，来帮助人体消化食物。

但是当血液中含有过量的胆固醇时，麻烦就出现了。一个多因素干预试验，对于36万男性受试者进行了追踪监测，他们之前都没有出现过心脏疾患，7年后，调查发现血液中总胆固醇水平超过220mg/dl的人群，死于冠心病的风险比低于180mg/dl的人群风险高出2倍。而超过245mg/dl的人群风险则高出了3倍。

对女性的调查表明在更年期以前，女性血液中胆固醇水平比同年龄的男性低大约10mg/dl，更年期以后这一差距消失，女性和男性面对同样的风险。

对男人的忠告：降低胆固醇，提高生活质量

多项研究表明，如果男性总胆固醇水平偏高而高密度脂蛋白水平偏低的话，则可能患有勃起功能的障碍。

一项研究对3371名男性进行了体格检查，包括胆固醇水平的测定。每个男性都在平均间隔22个月里接受两次检查。

在这期间，71名男性出现了勃起功能的障碍，总胆固醇水平超过了240mg/dl的人群中，有83%比低于180mg/dl的人群更容易出现这一障碍；同样，在高密度脂蛋白水平超过60mg/dl的人群中，70%的人比高密度脂蛋白低于30mg/dl水平的人群，较少地出现勃起功能障碍。研究者解释说，可能是因为动脉硬化导致了向阴茎供血的不足。

另一项研究，调查马萨诸塞州男性勃起障碍的病因时，发现当高密度脂蛋白水平下降时，发生勃起障碍的风险提高了。

.....

激素替代疗法一定有效吗？那要视情况而定

在更年期以前，妇女心脏病的发病率显著低于同年龄的男性。这是为什么呢？雌激素发挥了关键的作用。雌性激素具有升高体内高密度脂蛋白胆固醇酯水平的作用。“女性体内的高密度脂蛋白胆固醇酯水平比男性高，起码在绝经前是这样的。”美国斯坦福大学医学院名誉教授、理学博士彼特·伍得指出。

更年期以后，女性体内的总胆固醇和低密度脂蛋白胆固醇酯水平升高，高密度脂蛋白胆固醇酯水平降低，主要是由于女性雌激素水平的迅速下降。佛莱明汉姆心血管中心主任、医学博士威廉姆·凯特指出，“更年期后的女性心脏病发病率接近同年龄的男性”，但是他又说，“女性可以通过戒烟、减肥和进行规律的体育锻炼来提高高密度脂蛋白胆固醇酯的水平。”

对于很多女性和她们的医生来说，激素替代疗法(hormone replacement therapy,简称HRT,由雌激素或者雌激素、孕激素组成)多用于治疗更年期出现的一些典型的症状，如：潮热、骨密度降低等。这一疗法一度被认为是对女性的心脏具有保护作用，但是新的证据显示对于一些女性，作用恰恰是相反的。一个大型的研究表明，对于已经患有心脏病的女性，接受激素替代疗法会导致死亡风险的提高。还有一个更权威的研究，它将系统、完整地告诉人们雌激素和心脏健康的关系。但是从目前来看，一些医生所持有的“激素替代疗法能够有效、安全地预防女性心脏病发病”的认识还需要进一步的斟酌。

对于即将进入更年期的女性，美国洛杉矶市中心血管医学中心、妇女心脏研究所医学主任戴伯特·朱罗博士建议，“先同您的医生仔细商讨激素替代疗法的利弊，然后做出决定。”

血液中尚包含有其它种类的脂肪

由于胆固醇不溶解于血液中，所以它不能自动地到达机体需要它的部位。它必须和脂蛋白结合，形成脂蛋白胆固醇酯。脂蛋白主要有两种形式，这就是我们前面反复提到的高密度脂蛋白(high-density lipoprotein, HDL)和低密度脂蛋白(low-density lipoprotein, LDL)。低密度脂蛋白被人们称为“有害”的类型，与胆固醇紧密结合；而高密度脂蛋白则被认为是“有益”的胆固醇类型，通常是作为一种蛋白质。

如果血液中存在过多的低密度脂蛋白，它们就会像脂肪斑块一样沉积在动脉管壁上。如果这些斑块再次突然游离入血，就会造成血液栓塞。栓塞会堵塞心脏的血液供应，导致心脏病发作，倘若堵塞脑部的血液供应则会导致中风的发生。

与之相反的是，高密度脂蛋白在心血管中起到了“清道夫”的作用。它游弋于血管之中，将血液中的胆固醇从外周转运到肝脏加工。学者一致认为人体内高密度脂蛋白含量越高，心血管系统越健康安全。一项研究得出结论，高密度脂蛋白含量在人体中含量高，冠心病的发病率就会降低2-3个百分点。

美国康涅狄格州的心脏病学研究专家认为，低水平的高密度脂蛋白意味着与高水平低密度脂蛋白一样具有引起心脏病的危险，所以医生和病人都必须更多地关注如何提高高密度脂蛋白的水平。绝大多数患者和医生都清楚，健康饮食和体育锻炼的重要性，但是现在，医生们知道有更多的事情要做。“人们在问，我们还能够做什么？”美国康涅狄格州首府哈特福德医学中心圣·佛兰西斯(Saint Francis)医院心脏病科主任丹尼·莱文博士说，答案是设法提高体内高密度脂蛋白的水平。研究发现高密度脂蛋白是监测接受冠脉搭桥术后，病人长期生存率的最理想指标，丹尼·莱文博士说：“在过去的几年中，高密度脂蛋白已经成为监测心脏病的独立指标。”

不论什么时候进行胆固醇检测，实验室都要同时为您检测甘油三酯。因为很多低水平的高密度脂蛋白或高水平低密度脂蛋白的人，同时存在着甘油三酯水平过高的情况，满意的甘油三酯水平是低于150mg/dl。