

日本名医畅销书系

(日) 主妇与生活社 编著
赵 彖 译

101

YI LING YI ZHONG

种

降低

高血脂

JIANGDI GAOXUEZHI
DE TEXIAOFA



特效法



日本国立国际医疗中心老年病研究所所长渡边孝最新力作!

101种降低胆固醇、甘油三酯的特效法,
让您远离心绞痛、心肌梗死、脑卒中、动脉硬化……

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

TITLE: [コレステロール、中性脂肪を下げる特効法101]

BY: [主婦と生活社]

Copyright © SHUFU TO SEIKATSUSHA

Original Japanese language edition published by SHUFU TO SEIKATSUSHA 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 SHUFU TO SEIKATSUSHA CO.,LTD.,Tokyo through Nippon Shuppan Hanbai Inc.

©2010, 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与生活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: 06-2009第194号。

版权所有·翻印必究

图书在版编目(CIP)数据

101种降低高血脂的特效法 / (日)主妇与生活社编著; 赵黎译. —沈阳: 辽宁科学技术出版社, 2010. 8

ISBN 978-7-5381-6436-7

I. ①1… II. ①主… ②赵… III. ①高血脂病-防治 IV. ①R589.2

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第072702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: 李卫

版式设计: 周军

封面设计: 天字行设计

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: 北京图文天地制版印刷有限公司

经销者: 各地新华书店

幅面尺寸: 160mm × 230mm

印张: 11

字数: 52千字

出版时间: 2010年8月第1版

印刷时间: 2010年8月第1次印刷

责任编辑: 谨严

责任校对: 合力

书号: ISBN 978-7-5381-6436-7

定价: 23.80元

联系电话: 024-23284376

邮购热线: 024-23284502

E-mail: lnkjc@126.com

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

本书网址:www.lnkj.cn/uri.sh/6436

101
YI LING YI ZHONG 种 降低
高血脂

JIANGDI GAOXUEZHI
DE TEXIAOFA

的 特效法

(日) 主妇与生活社 编著
赵 彖 译

辽宁科学技术出版社
· 沈阳 ·

前 言

在健康检查拿到血液检查结果时，大部分人首先关注的都是“胆固醇”“甘油三酯”（三酰甘油）吧。

低密度脂蛋白胆固醇(LDL-C)的增加、高密度脂蛋白胆固醇(HDL-C)的减少、甘油三酯的增加等被称为血脂异常症。这种疾病会加速动脉硬化的程度，还会提升脑出血和心肌梗死等猝死性疾病的危险性，所以可以理解大家为何如此关注这类疾病。然而，即使血清脂质含量存在异常，但因没有明显的临床症状，很多人还是不以为意。

导致胆固醇和甘油三酯异常的最大原因就是过度进食高脂肪食物以及运动不足。要预防和改善血液脂质异常以及动脉硬化，首先就要养成良好的生活习惯。

本书简单易懂地讲解了造成血脂异常和动脉硬化的基础知识，并介绍了101种降低胆固醇和甘油三酯的特效方法。希望大家通过对本书的运用，能够有效地调节血脂。

老年病研究所所长 渡边孝

目 录

第一章

正确认识胆固醇、甘油三酯和高血脂的关系

血脂异常是怎么回事·····	10
关系到动脉硬化的胆固醇·····	12
为什么动脉硬化如此可怕·····	15
甘油三酯也会加速动脉硬化·····	17
治疗的目标值因人而异·····	20
哪类人易堆积胆固醇和甘油三酯·····	22
能够有效调节脂质的生活方式·····	24
专栏：大家需要了解的药物知识Q&A ·····	26

第二章

101种降低高血脂的特效方法与注意事项

1 暴饮暴食是脂质异常的元凶·····	28
2 慢饮慢食，适量而止·····	30
3 低脂高纤，营养均衡·····	32

- 4 一日三餐，饮食规律·····34
- 5 过晚吃晚餐会增加血清脂质·····35
- 6 零食就吃“海藻类”·····36
- 7 饮酒不要过量，每周禁酒两天·····37
- 8 “剩下与补充”的点餐法·····38
- 9 经常、及时补充水分，防止血液黏稠·····40
- 10 每天只需6g盐·····42
- 11 食用鸡蛋等高胆固醇含量的食物要节制·····44
- 12 健康食用人造奶油、椰子油、棕榈油·····45
- 13 动物内脏类食物要少吃·····46
- 14 动植物性油脂的健康摄入比例·····48
- 15 少吃肉，多吃鱼，减少油脂摄入·····50
- 16 多食水果、米饭没问题 是误区·····52
- 17 晚餐饮酒，食用1份晚饭已经过量了·····54
- 18 点心每周最多吃两次·····56
- 19 食用EPA、DHA含量高的鱼·····57
- 20 每天食用1/4个洋葱对身体最有益·····58
- 21 常吃“大豆食品”好处多·····60
- 22 更年期女性宜摄取大豆异黄酮·····61
- 23 每晚尽量吃1盒纳豆·····62
- 24 如何食用鱼类最健康·····64
- 25 食用富含牛磺酸的墨鱼、虾、章鱼、贝类
能够降低胆固醇·····66

26 多食黄绿色蔬菜	68
27 十字花科蔬菜含有丰富的膳食纤维	70
28 西红柿具有强抗氧化保健作用	72
29 食用柿子椒可抑制胆固醇和甘油三脂的升高	74
30 “新芽”是天然的降胆固醇食品、营养补给食品	76
31 苦味中蕴含着强大的抗氧化物质	78
32 零热量的食用菌，营养丰富	79
33 干香菇泡出的汁可轻松降低胆固醇	80
34 吃“舞茸”起到的保健功效	81
35 蔬菜的黏液可以降低血液黏稠度	82
36 薯类要带皮烹饪，带汁食用	84
37 牛蒡不削皮，切成薄片食用最佳	86
38 裙带菜、羊栖菜等最好每餐1种	88
39 饮用浸泡一晚的海带水可降低胆固醇	89
40 海苔中含有丰富的EPA、矿物质	90
41 食用富含膳食纤维的琼脂	91
42 注意烹饪用植物油中的油酸	92
43 橄榄油生吃，效果更好	94
44 紫苏油是摄取 α -亚麻酸的最佳食品	96
45 坚果含有丰富的油酸	97
46 餐桌上常备芝麻	98
47 每天最好饮用200ml牛奶或酸奶	99
48 大蒜最好切成薄片低温加热后食用	100

49 每天都吃胚芽米可减少甘油三脂	102
50 多食杂粮降低胆固醇	104
51 吃面条最好吃荞麦面条	105
52 每天摄取1大汤匙醋.....	106
53 适量饮酒可以增加HDL	108
54 要喝就喝多酚含量高的红葡萄酒	110
55 饮用咖啡改善代谢	111
56 饮绿茶，吃茶叶	112
57 饭后宜饮乌龙茶	114
58 水果每天食用200g为最佳	116
59 食用油酸丰富的鳄梨可降低胆固醇	118
60 吃橘皮，好处多	120
61 适量食用橄榄油和御米油	121
62 用油减“脂”新常识	122
63 “降胆固醇”蛋黄酱也不可多吃	124
64 常饮“健康饮品”，远离高血脂	125
65 多吃降血脂的保健食品	126
66 维生素C具有很强的抗氧化性	128
67 补充保护心脏、血管的矿物质	129
68 补充维生素E可以抗氧化	130
69 脂质代谢所不可欠缺的维生素B ₂	132
70 来源于黄绿色蔬菜的β-胡萝卜素具有抗氧化性	133
71 牛磺酸可提高肝功能，促进胆汁酸的分泌	134

- 72 大豆卵磷脂是发挥好的HDL作用的必需物质 135
- 73 吃肉时，首先选择脂肪较少的部位 136
- 74 吃肉时，将肥肉去油、去脂 138
- 75 在肉、蔬菜、米饭中加入魔芋 139
- 76 选择烹饪用具，可避免过多摄取油分 140
- 77 油炸食品“薄裹面” 142
- 78 巧蒸代煎炸 144
- 79 将蔬菜、海藻、菌类作为主菜 145
- 80 做丸子时加入蛋白质食品 146
- 81 戒烟能够有效改善血脂异常 147
- 82 高血脂的气功疗法 149
- 83 何首乌是降低胆固醇的好帮手 150
- 84 “哎，算了”也是必要的减压方法 151
- 85 好心情赶走高血脂 152
- 86 用腹式呼吸缓解压力性的紧张感 153
- 87 起床前先活动一下身体 154
- 88 经常活动手脚能促进血液循环 156
- 89 按摩促进血液循环 158
- 90 每天最少睡6小时 160
- 91 血清脂质较多的人洗温水浴较好 161
- 92 睡眠呼吸暂停综合症的调节方法 162
- 93 高血脂人群洗桑拿要小心 163
- 94 有氧运动可以减少血清脂质 164

95 每周最好步行3次，每次30分钟，大步快走·····	166
96 原地踏步走，高抬腿效果好·····	168
97 少乘电梯，多走楼梯·····	169
98 “自重肌肉训练”可塑造不会变胖的体质·····	170
99 利用水的浮力和阻力自由调节负荷·····	172
100 运动一定要量力而行·····	174
101 通过运动降低血脂，贵在坚持·····	175

第一章

正确认识胆固醇、 甘油三酯和高血脂 的关系

血脂异常是怎么回事

●要特别注意胆固醇和甘油三酯的含量

脂质是维持生命不可缺少的营养素之一。人体内含有胆固醇、甘油三酯、磷脂和游离脂肪酸4种脂质，它们随着血液的流动，被运送到所需的内脏器官。

脂质是不可缺少的，但是含量过多会引起动脉硬化，进而增加心肌梗死和脑梗死发病率。即使是血液中的脂质（血清脂质）含量过多，未出现明显症状，但发现时，往往已经发展成了动脉硬化。

由于血液中脂质的含量是预防和发现疾病的重要指标，所以在健康检查的血液检查中受到了很高的重视。通过血液检查，如果发现LDL（低密度脂蛋白）胆固醇和甘油三酯含量较高，或者HDL（高密度脂蛋白）胆固醇含量较低，就会被诊断为脂质异常。过去，总胆固醇和甘油三酯含量较高的症状被称为高脂血症，但是考虑到胆固醇含量过低也会产生血管脆化等问题，所以现在更名为脂质异常。

血液中脂质含量异常大多是由不良生活习惯引起的。为了避免其发展成为重大疾病，大家有必要定期做健康检查，了解自己血液中的脂质水平，同时还要注意每天的生活习惯，加强预防。

看血液检查结果的方法

其中一项或一项以上指标存在异常，就是脂质异常。

血清脂质 (指血液中含有的脂质)	脂质异常
LDL胆固醇(低密度脂蛋白胆固醇)	140mg/dl (3.63mmol/L) 以上
HDL胆固醇(高密度脂蛋白胆固醇)	40mg/dl (1.04mmol/L) 以下
甘油三酯	150mg/dl (1.70mmol/L) 以上

※LDL胆固醇的含量还可以通过计算得出。

(只有甘油三酯含量在400mg/dl以下才可以这样计算)

LDL胆固醇含量

=总胆固醇含量-HDL胆固醇含量-(甘油三酯含量÷5)

关系到动脉硬化的胆固醇

● LDL胆固醇和HDL胆固醇的区别

胆固醇是构成体内细胞膜、激素和胆汁酸等的重要组成物质，其属于脂质，不能溶于血液，必须结合磷脂才能溶于血液。

在结合磷脂时，游离胆固醇和载脂蛋白也融入其中，形成脂蛋白微粒。这种脂蛋白是运输胆固醇和甘油三酯的载体。

脂蛋白有很多种类，脂质的含量和比例、大小、功能各不相同。LDL和HDL也是脂蛋白的一种，但是它们的功能却完全不同。LDL将胆固醇运送到全身各处，而HDL则回收全身各处剩余的胆固醇并将其运送回肝脏。

由LDL运送的胆固醇叫做LDL胆固醇，由HDL运送的胆固醇叫做HDL胆固醇。虽然名称不同，但二者同样都是胆固醇，区别只在于载体脂蛋白的不同。

● 坏胆固醇、好胆固醇

坏胆固醇和好胆固醇这种叫法也是来源于脂蛋白的不同。

如果将胆固醇运送到全身的LDL过多，对人体组织的供给就会有过剩，而多余的LDL则附着于血管壁，发生氧化变质，这就是导致动脉硬化的原因。所以，LDL胆固醇被称为坏胆固醇。

与此相对，回收剩余胆固醇的HDL回收了附着于血管壁的胆固醇，能够预防动脉硬化，所以，HDL胆固醇被称为好胆固醇。坏胆固醇和好胆固醇的命名者是美国的一名记者。

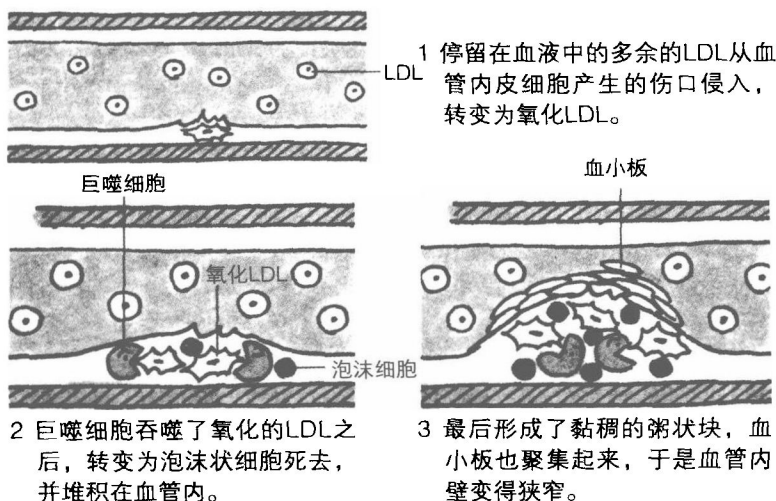
● LDL的氧化导致动脉硬化

附着于血管壁的多余的LDL易发生氧化变质，在这种状态下，容易被巨噬细胞（白血球的一种）吞噬。巨噬细胞与免疫系统相关，具有吃掉（吞噬）异物的性质。在吞噬了氧化的LDL之后，巨噬细胞会变为泡沫状细胞死去，并附着于血管壁，然后形成粥样块，使血管内壁变得狭窄，最后加速动脉硬化（见下图）。特别是小型的LDL，大约会在血液中停留5天（普通的LDL大约2天），由于体积小，容易进入血管壁；由于抗氧化物质含量少，容易转变为氧化LDL，这是小型LDL的特点。因此，在动脉硬化的预防方面，重点是减少LDL，并防止其氧化。

● HDL含量过低也会引起动脉硬化

HDL不足会使神经系统、消化系统等各种功能紊乱，使身体

动脉硬化的形成



状况恶化。例如，血管细胞会脆化、容易受伤，还容易引起小动脉硬化。

HDL含量过低被称为低高密度脂蛋白血症。

即使留意也容易患有高胆固醇血症的人

病因为其他疾病的人

甲状腺或者肾脏、肝脏功能有障碍的人，以及患有糖尿病和高血压的人，由于代谢机能低下，胆固醇含量容易增高。

遗传和体质原因

有血脂异常、心绞痛和心肌梗死等家族病史的人。患有家族性高胆固醇血症的人群中，日本人居多。所以，年轻人也要注意。

正在服用药物的人和孕妇

治疗高血压、心脏病等疾病的药物、激素类药物和精神类药物等的副作用可能会影响到服药者的脂质含量，所以，一定要听从医生的指导。孕妇的脂质含量也容易升高，要特别注意。

更年期及更年期过后的女性

女性激素雌激素能够增加HDL胆固醇，减少LDL胆固醇，所以，绝经以后，LDL胆固醇含量容易上升。

为什么动脉硬化如此可怕

●脑和心脏患有动脉硬化会危及生命

高LDL和低HDL之所以可怕，是因为没有任何症状就可能发展为动脉硬化，某天突然发作，危及生命。

如果向心脏运送血液的冠状动脉产生动脉硬化并进一步恶化，就会引起如心绞痛、心肌梗死等一系列缺血性心脏病。心绞痛是由于冠状动脉狭窄，一时供血不足而引起的，每次发作2~10分钟，可发展为心肌梗死，由于症状明显，不能置之不理。心肌梗死是由于冠状动脉中形成血栓，血流完全中断而引起的，发病时脸色苍白，意识模糊，心肌细胞坏死，有死亡的危险。

此外，如果脑动脉中形成血栓，血流阻塞会引起脑梗死，发病时肢体麻痹，产生语言障碍、意识障碍，有时还会出现意识模糊的症状。如果脆化的脑血管破裂，还会引起脑出血、蛛网膜下腔出血等病症，发病时伴有剧烈头痛，并有死亡危险。

●胆结石也是由高胆固醇血症引起的

胆结石虽然不是性命攸关的疾病，但若究其发病原因，其中最重要的一项就是过度进食以及高脂肪饮食引起的胆固醇过量摄取。

体内的胆固醇在肝脏中随胆汁被分泌出来，如果含量过高，就不能被完全处理，于是胆囊和胆管上便形成了胆固醇结石。其中，胆囊结石的移动会使病人产生剧烈疼痛。