

# 胆固醇和脂肪

## 词汇表

### 胆固醇

胆固醇是存在于人或动物的组织中的一种脂肪类的物质。它在细胞膜结构的形成，维生素 D 和某些激素的合成中起到重要作用。肝脏负责合成我们身体所需要的所有胆固醇。体内胆固醇过多会导致动脉粥样硬化。总胆固醇的正常值应该在 200 毫克/分升以下。总胆固醇包括所有溶解在低密度脂蛋白，高密度脂蛋白和甘油三酯脂粒里的胆固醇。

### 低密度脂蛋白胆固醇

低密度脂蛋白(LDL)携带着胆固醇在血液里流动，把它们送到用胆固醇来生成细胞的地方，同时也把用不了的胆固醇留在了动脉血管的管壁上，形成粥样硬化斑块。因为这个原因，低密度脂蛋白(LDL)也常常被称为“坏胆固醇”。对于一个糖尿病患者来说，低密度脂蛋白应当控制在 100 毫克/分升以下。如果一个糖尿病患者同时也有心脏病，低密度脂蛋白则应当控制在 70 毫克/分升以下。

### 高密度脂蛋白胆固醇

高密度脂蛋白(HDL)在血液中流动时，会收集留在动脉血管壁上的粥样硬化斑块里的胆固醇，把它们带到肝脏做再处理或排出体外。因此，高密度脂蛋白也常常被称为“好胆固醇”。因为它像一个垃圾工，把多余的胆固醇从血管壁和其它地方带回到肝脏处理。健康妇女的高密度脂蛋白值应在 55 毫克/分升以上，健康男士的高密度脂蛋白值应在 45 毫克/分升以上。

### 甘油三酯

甘油三酯是与胆固醇一起在血液中流动的脂肪。甘油三酯(也称血脂)的正常指标应在 150 毫克/分升以下。含甘油三酯的脂肪颗粒携带着甘油三酯在全身流动：

从肠道到肝脏，从肝脏到脂肪和其它细胞，再从脂肪和其它细胞回到肝脏。含甘油三酯的脂肪颗粒中的一小部分（约五分之一）是胆固醇。所以甘油三酯升高时，总胆固醇也会随之升高；甘油三酯降低时，总胆固醇也会降低。

## 食物中的胆固醇

所有来自动物的食物中都有胆固醇，包括肉、鸡蛋、鱼、家禽和乳制品。一些动物食物中含有大量的胆固醇，另外一些动物食物中的胆固醇则很少。来自植物的食品，如亚麻子，核桃，大豆，豆油，菜籽油，豆腐和豆浆，不含胆固醇。过多摄入食物胆固醇会使血液胆固醇升高，从而增加发心血管疾病的危险性。

## 饱和脂肪

在室温下成固体状的脂肪是饱和脂肪。饱和脂肪存在于动物产品中，如猪油、动物脂肪、鸡皮、黄油、冰激凌、全脂牛奶、奶酪等。热带植物油(椰子油、棕榈油)也是高度饱和的。食用饱和脂肪易于导致血液中胆固醇浓度升高，从而增加心血管疾病的发病可能性。

## 氢化脂肪和反链脂肪

氢化是一种通过加氢而把液体植物油变成半固体或固体的脂肪的化学反应。用这种方法制成的植物脂肪（如人造奶油）的碳链结构与自然饱和脂肪的碳链结构不一样，故而被称为反链脂肪。反链脂肪常见于一些人造奶油制品、饼干、小点心、零食、或餐馆的油炸食品中。

检查氢化脂肪的成分。目前一些食品的商标也列出了总脂肪比例中反链脂肪的含量。摄入反链脂肪往往会降低高密度脂蛋白胆固醇--“好胆固醇”，同时增加低密度脂蛋白胆固醇--“坏胆固醇”。因此这些反链脂肪的摄入应该被严格限制。像饱和脂肪和胆固醇一样，反链脂肪也可以使人体内的低密度脂蛋白(俗称坏胆固醇，英语: LDL cholesterol)含量增高，从而使发生冠心病的危险大幅度增加

## 多不饱和脂肪

多不饱和脂肪是指在室温下呈液态的植物油。如：红花，玉米，大豆，棉花籽和葵花籽油。摄入多元不饱和脂肪会降低 LDL--“坏胆固醇”，但如果过多摄入也会降低 HDL --“好胆固醇”。然而，当用它们代替饱和或反链脂肪时，它们会增加好胆固醇与坏胆固醇的比率。因此多不饱和脂肪被认为是健康心脏的好选择。

## 单不饱和脂肪

单不饱和脂肪是在室温下呈液态的植物油。如：橄榄油、花生油、鳄梨、核桃和菜籽油。日常饮食中用单不饱和脂肪替代饱和脂肪可以降低 LDL --“坏胆固醇”而不降低 HDL--“好胆固醇”。这使得单不饱和脂肪成为健康心脏的一个好选择。

## Ω-3 脂肪酸

Ω-3 脂肪酸能够降低甘油三酯和总胆固醇，同时提高 HDL--“好胆固醇”的水平，从而有效预防高血压、冠心病和中风。它们还可以阻止有害的血凝块形成。Ω-3 脂肪酸可以在肥胖的鱼类中找到，如：金枪鱼、鲑鱼、鲭鱼、青鱼、沙丁鱼、海鲈鱼、鲟参鱼、湖鳟鱼、和比目鱼。素食主义者 Ω-3 脂肪酸的来源包括亚麻籽、胡桃、大豆及它们各自的油。其他的来源还包括菜籽油、豆腐和豆浆。

降低冠心病风险的自我保护策略

## ♥ 减肥

如果你超重，减肥可以降低你的总胆固醇、LDL 胆固醇及甘油三酯水平，从而降低你发生冠心病的风险。另外，减肥对控制血压也有帮助。

## ♥ 减少饱和脂肪、氢化脂肪和反链脂肪的摄入

限制这些脂肪的摄入是你可以采取的饮食步骤中最重要的一步，因为这些脂肪能够在很大意义上增加血浆胆固醇水平。

### 小贴士

- 避免摄入肥肉如：熏肉、香肠、排骨和热狗。
- 选择肉中的瘦肉部分如：“腰肉”和“round”。
- 每天摄入 6-8 盎司瘦肉、家禽或鱼。
- 剔去肉中可见的肥肉，家禽应去皮。
- 尝试素食者的选择：豆制品和豆腐。
- 摄入无脂或低脂奶制品。
- 严格限制奶酪摄入（以低脂或无脂奶酪代替）
- 避免摄入奶油汤汁和奶油调味汁
- 严格限制黄油和硬质人造奶油，选择贴有“无反链脂肪”的人造黄油代之。
- 避免摄入热带油（椰子油和棕榈油）
- 选择液态油以代替固态油。
- 试着减少脂肪或无脂的色拉食品的摄入。
- 避免摄入油炸食品。
- 避免在快餐店进餐。

- 阅读食品标签并选择低饱和脂肪、低反链脂肪、低氢化脂肪的食品。
- “低脂”选择即：每盎司肉或奶油含 3 克脂肪，或每份其他食品含 3 克脂肪。

## ♥ 进食任何脂肪时均应节制

过多热量摄入会导致肥胖。所有脂肪都是高热量食品，因此应当有节制的食用以控制体重。尽管单不饱和脂肪和多不饱和脂肪在脂肪中是好的类型，国际胆固醇教育项目仍推荐总脂肪的摄入不应超过每天热量摄入的 35%。

## ♥ 限制每日膳食中胆固醇摄入

尽管膳食中胆固醇并不像饱和脂肪、氢化脂肪和反链脂肪那样影响血胆固醇水平，但是当我们摄入高胆固醇食品时仍应节制。

- 保证你摄入的肉不大于你的手掌。
- 限制器官如肝脏、肾脏和心脏的摄入。
- 摄入蛋黄应节制，以鸡蛋替代品或蛋白替代。
- 摄入虾和鱿鱼应当节制。

## ♥ 摄入更多的可溶解纤维

增加燕麦、干豆、豌豆、和小扁豆的摄入。每天摄入的蔬菜和水果中至少包含 5 份以上食品。这些食品都可以提供能够降低血胆固醇水平的可溶纤维。

## ♥ 多运动

运动有助于提高 HDL——“好胆固醇”，并且有助于降低总胆固醇、LDL 胆固醇和甘油三酯的水平；运动对于获得和维持健康的体重也很重要；另外运动能

降低血压、改善循环。运动不需要很激烈，散步就是很好的运动形式。试着每天至少运动 30 分钟。为了达到最理想的健康状态，专家推荐每天累计的运动时间为 60 分钟。

## ♥ 不要吸烟

吸烟是导致心脏疾病的最大得危险因素之一。吸烟也是高度致癌的，并引起其它严重的健康隐患。