

如何提升高密度脂蛋白胆固醇

“高密度”是“高密度脂蛋白胆固醇”的通俗简称。

在评价冠心病等动脉粥样硬化病变时，需综合分析各项血脂读数，例如高密度要高才好，低密度（低密度脂蛋白胆固醇）要低，总胆固醇和甘油三酯不能超过正常范围等。

最新发现，承担着胆固醇“清道夫”工作、从而被戏称为“好胆固醇”的高密度，与冠心病关系最为密切。按美国现行标准，高密度读数低于 1（单位为 mmol/L，即毫摩尔/升，下略），是冠心病发病的一个独立危险因素，也就是说，不论你的总胆固醇、低密度、甘油三酯有多高，只要提升你的高密度，使它达到正常或最佳数值，冠心病发病危险就会大大下降；高密度每提升 0.025，冠心病发病几率即减少 2%~3%。男性高于 1.16、女性高于 1.42 较为理想。其次是比例，高密度在总胆固醇中占的比例越多，冠心病发病危险就越低。美国人总胆固醇与高密度之比平均为 4.5:1；冠心病人为 5.5:1。当比例达到 3:1 时，冠心病发病危险最低。

那么，如何提升高密度？

(1)减肥为首要。体重每减轻 3 公斤，高密度提升 0.03；快走每 1 万~1.25 万步/周，高密度提升 0.026，要记住运动持续时间长短比运动强度更重要。

(2)饮食为次。不注意控制总热量，高密度可下降 20%。不同脂肪对血脂有不同影响，例如含单不饱和脂肪酸较多的橄榄油、坚果等食品，可提升高密度而不提升总胆固醇；玉米、豆油等多不饱和脂肪酸含量高的食品在降低低密度的同时，高密度也随之下降。

(3)另外，每日半两到 1 两的酒可提升高密度 5~10%。

(4)最后是药物，其中以 B 族维生素烟酸疗效最佳，其它尚有他汀类降脂药等。

(5)运动能够降低血脂，因为可以提高高密度脂蛋白胆固醇受体的基因表达水平，使低密度脂蛋白胆固醇（俗话说的“坏胆固醇”）水平下降，高密度脂蛋白水平上升，促进了脂肪代谢。

(6)首乌与山楂有提高高密度蛋白胆固醇的作用。通俗的说在标准范围内高密度脂蛋白越高越好，它对人体起好的,保护的作用。

关键要多吃香菇等蘑菇类食物，海藻类食物，豆类，芝麻。要摄入足够的必需脂肪酸。摄入富含 EPA，DHA 的油脂，如果你看到哪种油富含亚油酸和亚麻酸的食用油就可以用用，它们对提高 HDL 有一定的作用。比如胡麻油，不过口感不一定能习惯啊，有点麻。

还要避免饱和脂肪酸，如动物油；要摄入不饱和脂肪酸，它存在于如：玉米油，葵花子油，红花油，亚麻子油等植物油中。

杏仁(Almond)，是坚果家族的一员。杏仁与其它坚果最大的不同在于它含有将近 70%的单元不饱和脂肪酸 (MUFA)，可以降低血液中 LDL 的量 (低密度胆固醇，俗称坏的胆固醇)，提高血液中的 HDL 的量 (高密度胆固醇，俗称好的胆固醇)。

每天最好吃约一把的杏仁果 (约 23 粒)，就能有效降低心脏病的危险。而且根据美国加州洛马琳达大学研究发现，即使每周只吃一次坚果，也能减少四分之一罹患心血管疾病的风险。不过，要注意的是，一般我们购买的杏仁果，多数是加盐的杏仁，在购买时最好选择不加盐的或是低盐的产品，才不会好了胆固醇坏了血压。但杏仁热量高，最好减少其它油脂类摄取。

黄豆蛋白，美国 FDA 已经核准一般的食品业者可以在含有大豆的产品上面直接标示可以降低胆固醇与预防心血管疾病的保健功效。

因为根据研究，每天食用 20 到 25 公克的大豆能够对于高胆固醇血脂者达到降低 LDL 低密度脂蛋白 8%，而提高 HDL 高密度脂蛋白 2.4%，总胆固醇与三酸甘油脂都能降低，这对于心血管病变具有降低发生率的保健功效。

黄豆蛋白的食物，包括我们常喝的豆浆，常吃的豆腐、豆干以及黄豆制品等。当欧美国家开始风行吃黄豆食品时，大家也别忘了黏稠纤维(viscous fiber)，包括燕麦、大麦以及具黏性的蔬菜 (如：秋葵和茄子)。

这些含有 β -聚葡萄糖的膳食纤维_这种膳食纤维已被许多的中外研究证实能够降胆固醇。每天摄取 20 公克的纤维就可以产生效果。植物固醇 (Phytosterol; Plant Sterol) , 又称植醇。

是一种在天然植物当中存在的物质, 具凡黄豆、香菇或是一些绿色蔬菜当中均含有微量的成分。对于多数的国人植醇是相当陌生的东西, 不过美国 FDA 在 2000 年时的公告就指出, 每天摄取 13 公克的植物固醇, 就可以降低血清中总胆固醇以及低密度胆固醇。

植物固醇因为和胆固醇的结构非常类似, 因此在肠道中, 会与胆固醇竞争作用, 而阻止胆固醇在肠道中的吸收, 进而降低血清中胆固醇的量。在欧美先进国家, 植醇已经普遍地应用在面包涂抹的奶油中; 在日本, 也被日本厚生劳动省认定含有足量植醇的油品, 对于人体具有保健功效。

对于部分服用降胆固醇药物 statin 产生副作用而无法忍受的人来说, 能够利用多摄取这些特殊的食物来达到和药物相当的降血胆固醇的效果, 真是令人开怀。

每天早上以燕麦加上豆浆当早餐, 以杏仁取代随手的夹心饼干, 每餐一定吃豆腐或是黄豆制品, 再用植物固醇炒菜; 就是这么简单, 就可以开始您的健康新饮食。过去有关动脉粥样硬化疾病的研究已经指出, 高血压、糖尿病、肥胖、抽烟以及高胆固醇等都是重要的心血管危险因子。

