

食品安全宣传系列 2018 年之十六：

总胆固醇偏高怎么办？应从饮食、药物两方面来治疗

今年的 5 月是我国的第三个“胆固醇月”，天津市第三中心医院心脏中心将在 5 月 30 日举办主题为“控制胆固醇，预防心血管疾病”的患者教育及义诊活动，为患者提供胆固醇知识讲座、免费检查和疾病咨询等服务。

“胆固醇水平普遍升高是造成国人冠心病发病和死亡迅速增加的主要原因。”天津市第三中心医院心脏中心刘迎午主任医师介绍说，胆固醇是人体组织细胞所不可缺少的重要物质，它不仅参与了细胞膜的形成，而且是单程胆汁酸、维生素 D 的原料。总胆固醇偏高对人体造成的危害是很大的，会诱导各种疾病的发生，要从饮食和药物两方面来进行治疗。

每天摄入多少胆固醇合适？

一般认为健康成人和不伴有冠心病或其它动脉粥样硬化病的高胆固醇血症患者，每天胆固醇的摄入量应低于 300 毫克（相当于 1 个鸡蛋黄中含的胆固醇量）。而伴有冠心病或其它动脉粥样硬化病的高胆固醇血症患者，每天胆固醇的摄入量应低于 200 毫克。

在饮食上适宜选择含膳食纤维丰富的食物，如：芹菜、玉米、燕麦等；茶叶中的茶色素可降低血总胆固醇，防止动脉粥样硬化和血栓形成，绿茶比红茶更好；维生素 C 与 E 可降低血脂，调整血脂代谢，它们在深色或绿色植物（蔬菜、水果）及豆类中含量颇高；限制动物内脏等高脂肪食品，食植物油不食动物油。

总胆固醇偏高吃什么？

1. 总胆固醇偏高的患者应摄入足量的维生素 C。如柑橘类水果、马铃薯、椰菜、花椰菜、草莓、番木瓜和深绿色多叶蔬菜等，能提高人体血液中维生素 C 的含量，保证血管畅通。

2. 总胆固醇偏高的患者还应多吃一些含有纤维的食物。比如蘑菇、木耳、海带、裙带菜、洋葱、南瓜、地瓜等。

3. 大豆制品也较为适合总胆固醇偏高的患者。例如大豆、小豆、绿豆、豌豆、蚕豆等。

4. 对于胆固醇高的人应避免进食富含胆固醇的食物，如猪肾、猪肝、鸡肝、虾皮、鲜蟹黄、鹌鹑蛋、羊头肉、松花鸭蛋、咸鸭蛋、鸭蛋黄、鸡蛋黄、猪脑，这些动物类食物每 100 克中胆固醇含量都在 300mg 以上，特别是后三者每 100 克中胆固醇含量均超过 1500mg。对于高甘油三酯患者应少食动物性脂肪，另外要少食甜食，因为进食大量糖类，能增强与脂肪合成相关的各种酶的活性，从而使脂肪合成增加，加

重高脂血症。

降低总胆固醇的食物

1. 众所皆知的燕麦片：研究报告指出，每天吃约 3/4 杯燕麦片有助降低总胆固醇达 4 - 8%，原因是燕麦片含水溶性纤维。除麦片外，苹果、橘类水果、干豆类如腰豆、黄豆、眉豆等也含丰富水溶性纤维。黄豆中的异黄酮素也有助降低胆固醇，因此应多吃豆浆、豆腐、黄豆。

2. 鱼类（特别是三文鱼及吞拿鱼）含奥米加三脂肪酸，早被证实有助降低胆固醇，建议每星期吃两至三次鱼类代替其他肉类。

3. 中国传统食品，如木耳、玉米、冬菇，也有助降胆固醇。

受访专家：天津市第三中心医院心脏中心主任医师刘迎午。
来源：人民网 2018 年 05 月 30 日