

随着生活水平的提高,冠心病、心肌梗死、脑卒中等心脑血管疾病成为常见病,而胆固醇指标异常则是重要的危险因素。中国胆固醇教育计划项目和中国卒中学会共同宣布,今年5月为中国第二个“胆固醇月”。那么对于胆固醇你究竟了解多少呢?



# 胆固醇月来临 坏胆固醇是心梗元凶

## 胆固醇有好有坏

胆固醇并非百害而无一利,皮肤、骨骼、心脏、血液等几乎所有组织都含有胆固醇,而且还具有组成生物膜等重要生理作用。人体内的胆固醇分为两种,一种叫做低密度脂蛋白胆固醇(LDL),它会形成斑块,被称为“坏胆固醇”。还有一种叫做高密度脂蛋白胆固醇(HDL),可以抑制和帮助排出“坏胆固醇”,被称为“好胆固醇”。

## 坏胆固醇就是河道里的沙子

心、脑、肾等各器官都有血管联通,如果把血管比作河流,这个河流流动的就是血液,坏的胆固醇也就是低密度脂蛋白胆固醇就好比河里的泥沙。如果“泥沙”太多,把河道堵住了,血流就会越来越缓慢,甚至流不动,形成血块。河流受阻就可能会出现冠心病、心肌梗死,甚至是脑卒中。

## 高胆固醇伪装者

### 干制海产品胆固醇很高

很多人知道动物内脏胆固醇高,但对鱿鱼、鲍鱼、蛭子等贝壳类和软体类水产品的胆固醇含量却知之甚少,尤其是其干制品,胆固醇含量非常高。新鲜或泡发的鲜鱿鱼中胆固醇含量为268毫克/100克,与动物内脏相

当,而鱿鱼干的含量比其三倍还多,高达871毫克/100克,食用一定要限量。另外,全脂奶、脱脂奶胆固醇不高(每100毫升中只有几十毫克),但奶油、黄油等奶制品是高胆固醇食物,不要经常用奶油、黄油做菜,也不要吃太多的黄油糕点。

### 肥肉炖烂了也别敞开来吃

有人说,只要把红烧肉炖烂(炖2小时以上),三高人群也能吃,据说可以让猪肉中的饱和脂肪酸含量大幅度下降,而单不饱和脂肪酸和多不饱和脂肪酸含量不断增加。专家表示:烹饪过程中,脂肪酸的这种变化是有可能发生的,可能是脂肪和其他物质发生了化学反应。而且其中的胆固醇也有显著下降。

不过,专家建议,每天肉类摄入不要超一两半,尤其是三高人群,吃肉一定要吃瘦肉。而且,要注意烹调方法,如果确实要解馋,推荐用煮、余、拌等方式做肉。如煮排骨或肉汤,三高人群可提前煮出来,放凉后把上面油脂撇掉,然后再热透,可减少油脂摄入。

## 五招应对胆固醇升高

### 多吃高纤维食物

食物中的纤维可与胆汁酸结合,增加胆盐在粪便中的排泄,降低血清胆固醇浓度。所以,平时多吃富含纤维素的食物最有助于降胆固醇,如粗粮、杂粮、蔬菜、水果等。

### 少吃高脂、高胆固醇食物

严格控制动物脂肪或胆固醇的摄入,食油以富含不饱和脂肪酸的植物油为主,如豆油、花生油、玉米油,蛋类每天不超过1个,或2至3天1个鸡蛋。

### 多喝茶降脂

对于高胆固醇患者,茶可是个好东西。实验研究证明,各种茶叶均有降低血脂、促进脂肪代谢的作用,其中以淡茶降血脂作用最好。

### 戒烟戒酒

科学研究表明,长期吸烟或是酗酒均可干扰血脂代谢,使胆固醇和甘油三酯上升。所以高血脂患者最好是戒烟限酒。

### 养成良好生活习惯

生活方式规律性对高胆固醇血症者很重要。适当参加体育活动和文娱活动,保持良好心态,尽量避免精神紧张、情绪过激、经常熬夜、过度劳累、焦虑或抑郁等不良心理和精神因素对脂质代谢产生不良影响。

但是,当你的胆固醇步步高升,五大招数无法应对时,切记赶紧到医院就医,或许需要药物治疗才能降到正常值。

(孙欢)

## 【相关链接】

### 你的胆固醇超标吗

- 1.经常吃动物内脏(猪肝、腰子等)吗?
- 2.吃鸡、鸭等禽类时不习惯去皮吗?
- 3.喜欢吃鸡爪或猪蹄吗?
- 4.经常吃火锅吗?
- 5.吃饭时喜欢喝浓汤吗?
- 6.经常食用油炸煎炸过的食物吗?
- 7.体重超标吗?
- 8.家庭成员中有人患高血脂(尤其是高胆固醇)吗?
- 9.不喜欢吃燕麦或不经常吃燕麦吗?
- 10.一周吃全谷物食品的次数小于两次吗?

如果以上10个问题中有4个或以上的答案你选择“是”,就应测一下血胆固醇是否超标了。

## 健康贴士

# 3个坏习惯让腿越来越粗

### 久坐不动

久坐的群体是很庞大的,如学业紧张的学生、工作繁忙的白领、时刻保持注意力高度集中的司机等等,他们需要每天坐很长时间,所以很容易出现腿部变肿、变粗的情况。

久坐会导致下肢的血液循环不畅,脂肪、水分都不容易被代谢掉,因此很容易水肿,时间久了,腿变粗就成了必然。

此类人群不能因为需要久坐就完全忽视站起来的必要性,每小时起身一次,不管是去卫生间还是去倒杯水,踮起脚尖站立一会儿,其实也花不了多长时间,五分钟足矣。但是可以有效地预防腿变粗。

### 爱跷二郎腿

很多人都喜欢跷二郎腿,这种姿势让人感觉不拘谨,心理上有一种舒适感。但是,心理上舒

适了,身体上却受到了压力。

长期跷二郎腿会使腿部的血液循环受阻,造成肌肉和骨骼的早衰。当然,这也是很多粗腿的形成原因。

此外,跷二郎腿还会使女性的私处温度升高,且不容易散热,加之血液循环受阻,是很容易滋生细菌的,因此,要想少患妇科病,还应注意要少跷二郎腿。

### 每天都在办公桌前解决午餐

午餐时间是内勤工作的人唯一可走出户外的机会。如果每天都自己带便当,或是买便利商店的面包回来吃,又更拉长了坐在位子上的时间。

反而选走路出去就餐可以带动腿部肌肉,让血流、淋巴循环顺畅。吃完便当后,也不要忘了留点时间,稍微散散步。

(艾美)



## “立夏”过后气温上升 蔬菜价格季节性回落

**粮油批发价格持续稳定。**从粮油价格运行规律来看,随着气温升高,粮食类存储成本增加,经销商将减少粮食类库存,加之目前处于粮食市场传统消费淡季,粮食价格持续处于“量价齐稳”态势,波动幅度较小,基本与去年同期价格水平持平。天津港进口大豆到港分销价格每吨3500元,周环比持平。受南美大豆丰产及国际大宗商品价格下降带动,加之随着天气转暖菜籽油及棕榈油替代性增强,将大豆油价格上行起到一定抑制作用,预计本周粮油类价格持续稳定。

**猪肉价格小幅下降。**上周,本市生猪收购价格微幅上涨,屠宰量有所减少。顺鑫鹏程生猪收购价为每500克7.51元,周环比上涨0.59%;屠宰量3724头,周环比减少11.82%。受生猪供应充足影响,本市猪肉批发价格持续呈回落态势,据监测数据显示,上周,猪肉周平均批发价格每500克9.05元,周环比下降1.52%,同比下降27.6%。进入“立夏”节气后,随着气温逐渐炎热,肉类消费需求将季节性减

少,预计本周猪肉批发价格持续下行。

**鸡蛋价格基本稳定。**受鸡蛋存栏充足影响,鸡蛋价格持续在低位波动,蛋鸡养殖处于亏损状态。但随着后期天气逐渐炎热,蛋鸡养殖将进入“歇伏”期,加之目前过剩产能淘汰,产蛋量将有所减少,鸡蛋价格持续下降空间有限。本市批发市场鸡蛋供应充足,但受蛋鸡养殖成本限制,预计本周鸡蛋批发价格基本稳定。

**蔬菜价格季节性回落。**从蔬菜运行规律看,“立夏”后蔬菜价格进入季节性下降区间。一是北方地区气温快速回升,冷棚菜及露天菜生长速度加快,上市量明显增加;二是蔬菜产地由远转近,批发市场上各类蔬菜供应产地将以本市周边产区生产为主,蔬菜流通成本大大降低,促使蔬菜价格持续回落。预计受供应充足影响,本周蔬菜批发价格持续回落。

北京市职工物价监督总站  
北京市发展和改革委员会  
价格监测中心



中国邮政储蓄银行有限责任公司北京朝阳区劲松一区支行不慎遗失营业执照正本,证件号码 注册号110105011100077,发证日期:2008年6月10日;发证机关:北京市工商行政管理局朝阳分局。特此声明作废。  
中国邮政集团公司北京市朝阳区分公司农光里邮政支局  
2017年4月27日

咨询电话:400-004-0525 网址:www.bj525.com  
心理培训·企业EAP·职工心灵驿站建设  
心理健康 专业服务  
北京五二五科技有限责任公司