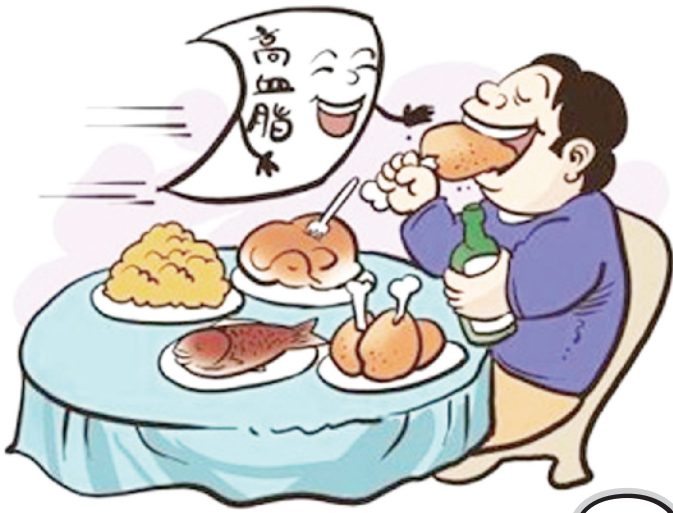


人体血液中存在一些脂类物质，我们最熟悉的、最重要的就是胆固醇和甘油三酯。它们在人体中发挥着许多重要的生理功能，但当其在血液中含量过高的时候就成为一种疾病状态，称为高脂血症，包括高胆固醇血症、高甘油三酯血症等。



瘦子就能与高血脂绝缘?

有关高脂血症你了解多少

□本报记者 陈曦

高脂血症是如何造成的

高脂血症是一类由多因素引起的疾病，是环境因素与遗传因素相互作用的结果，其中的环境因素主要是饮食因素，如高胆固醇饮食、高饱和脂肪酸饮食、高能量饮食等，其次是生活方式不当，如吸烟、缺乏运动等。

饮食因素

能量摄入过多：平时食欲较好、饭量较大者多存在此因素。多余的能量以甘油三酯的形式储存在脂肪细胞中，引起肥胖。肥胖者血浆中甘油三酯、总胆固醇含量常升高，高密度脂蛋白(HDL)含量常降低。

进食的脂肪过多和比例不当：喜吃油腻、油炸食物者往往摄入过多的脂肪，如果同时能量充足就容易引起高脂血症。

胆固醇摄入过多：胆固醇主要存在于动物性食品中，如动物内脏(脑、肾、肝)、皮肤、蛋黄、鱼籽、肥肉等，如进食过多，则导致血清胆固醇水平升高。

碳水化合物摄入过多：过多摄入富含蔗糖和果糖的甜食，可使血浆中甘油三酯含量增高。

生活方式因素

缺乏运动和体育锻炼：经常运动和参加体力活动能够消耗体内大量的能量，既可以降低血浆中胆固醇和甘油三酯的含量，又可以升高高密度脂蛋白(HDL)的水平，对增强体质、预防动脉粥样硬化的发生是非常有益的。而坐多坐少动、四体不勤的生活方



专家

解放军总医院
第五医学中心
营养科主治医师 宋添添

式就容易造成高脂血症。

嗜烟好酒：嗜烟者血清中总胆固醇及甘油三酯水平升高、HDL-C水平降低。大多数长期饮酒者都有高脂血症，因饮酒量增多，极易造成能量过剩而肥胖，同时酒能够抑制脂蛋白酶，可促进内源性胆固醇和甘油三酯的合成，导致血脂升高。

遗传因素

遗传可通过多种作用途径引起血脂异常，多表现为家族聚集性，也可能为先天缺陷或代谢异常。遗传因素与环境因素存在相互作用，同样的饮食和生活方式条件下，具有遗传倾向者容易出现血脂异常。

其它因素：年龄、性别

随着年龄的增加，老年人体内参与脂代谢的酶类活性降低，因而血浆中胆固醇含量增加。在45~50岁之前，女性的血浆中胆

固醇一般低于男性，在绝经后则往往会高于男性，这可能是由于体内雌激素减少所致。

学会几招远离高血脂

控制进食量，使体重保持在正常范围内。对体重超重和肥胖者，应在医生指导下逐步减轻体重，对于高脂血症患者，基本原则可按七八分饱来掌握，或在原来主食量基础上适当少吃几口，注意不要多吃糖、甜食以及含糖多的饮料。

低脂低胆固醇膳食。每人全天膳食中烹调油用量为20~30克(约2~3平汤匙)，宜采用植物油，如豆油、玉米油、葵花籽油、茶油、橄榄油、花生油、芝麻油等。减少动物性脂肪如猪油、肥肉、黄油、肥羊、肥牛等的摄入。多采用蒸、煮、炖、余、熬等少油的烹调方法，少用油炸、油煎等方法。提倡多吃海鱼，以保护心血管系统、降低血脂。同时要避免来自加工食品的反式脂肪酸，少用人造黄油、奶油蛋糕、糕点类食物、巧克力派、咖啡伴侣等食品。

限制食物中胆固醇的总量非常重要。含胆固醇高的食物如动物内脏、蛋黄、鱼子、鱿鱼、蟹黄等应严格限制。鸡蛋可隔日1个或每周不超过3个蛋黄。

食用富含膳食纤维的食物。如粗粮(如全麦、大麦、燕麦等)、蔬菜和水果等，可以减少肠内胆固醇的吸收，有调节血脂的作用。

保持良好的饮食习惯。饥饱适度，切忌暴饮暴食，改变晚餐丰盛和入睡前吃夜宵的习惯，尽量避免饮酒。

坚持运动。体力活动不仅能增加能量的消耗，而且可以增强机体代谢，提高体内某些脂代谢酶的活性，有利于甘油三酯的运输和分解，从而降低血脂。坚持运动每周应至少5次，每次30分钟以上。运动时应量力而行，采取适合自己的方式，如步行或慢跑、游泳、太极拳、骑自行车等。

关于高血脂的六大误区

误区一：胖子才得高血脂

不是胖子才会得高血脂，有些人即使身材瘦小，也有可能得高血脂，这取决于体内的脂肪比。大家可以通过测量体脂率来自查自己患高血脂的几率，如果数值比较高，高血脂的可能性就会比较大。

误区二：高血脂不会遗传

临床调查结果显示，许多高血脂患者他们的家中长辈都患有高血脂。所以，如果你的家族中有不少人都曾经出现过高血脂，你就更应该更早采取有效的预防措施，以更积极主动的态度将血脂控制在较正常的水平范围内。

误区三：男性更易血脂高

女性一旦过了更年期，体内雌激素的分泌将会大大减少。而雌激素的存在是有助于体内血脂维持在正常范围内的，因此55岁以上、已经停经的女性患上高血脂的几率更高。

误区四：高血脂是吃出来的

专家表示，饮食不良只是诱发高血脂的一个原因，缺乏运动、病毒感染又或者长期承受很大的精神、工作压力也有可能诱发高血脂。

误区五：吃药能控制高血脂

其实药物对高血脂的控制效果是比较有限的，想要更有效地对抗高血脂，必须从食物及运动这两个方面同时进行强化。

尽可能保证每一天的饮食摄入结构安排合理，同时每周安排三次、每次心率超过130的运动，这样才能让你的血脂状态维持较正常的水平。

误区六：只有成人才会得高血脂

临床医学上，有很多的儿童早在8岁的时候就出现了高血脂。之所以会出现这样的问题，主要是因为现在有很多家长觉得生活水平好了，把好的东西都喂给孩子，于是每天的能量摄入过多进而引发高血脂。

【健康红绿灯】

绿灯

爱长痘多吃点燕麦糙米



研究发现，常吃高血糖生成指数的饮食，如白馒头、白米饭、甜食等，会造成血糖快速上升，影响皮脂腺及表皮细胞，造成毛孔阻塞，导致长痘痘。相反，糙米、燕麦等低血糖生成指数食物能对抗痘痘，平时吃点燕麦粥或糙米饭都是不错的选择。

饭后散步1秒1~2步为宜



饭后散步要掌握好速度，不能走得太急，以一分钟90步，即一秒走1~2步为佳，时间以10~30分钟为宜。人体血流会根据身体需要进行分配，如果走路过快过久，大量血液被分配到运动系统，会影响消化，造成胃肠道不适，甚至引发胃部疾病。

红灯

喝奶粉长大更易肥胖



近日，世界卫生组织研究表明，喝奶粉长大的孩子比喝母乳长大的孩子更易肥胖，他们对近3万名儿童研究发现，只喝奶粉的孩子长大后肥胖的可能性比母乳喂养的孩子高25%。原因是奶粉是从蛋白质含量较高的牛奶中提取的，可能会引发脂肪细胞的生长。

香菜吃多了容易晒黑?



香菜、芹菜、苋菜等属于“感光食物”，它们会产生一类名为“呋喃香豆素”的小分子物质，这类物质吃到体内会增加皮肤对紫外线的敏感性。但这主要取决于摄入量，我们日常摄入的香菜量比较少，不会有太大问题，没必要因此拒绝感光食物。但过敏体质的人在吃了“感光食物”后如果外出需注意做好防晒。

健康贴士

坐到腰酸背痛?教你5招舒缓颈椎压力

近年来患上颈椎疾病的人士变得越来越多，而导致人们患上颈椎病最主要的原因就是常见的伏案工作导致的，因此为了降低伤害最好可以及时进行缓解。那么到底怎么才能缓解颈椎疼痛呢?

抽空扭动脖子

在感觉自己的颈椎酸痛之后可以将脖子扭动扭动，这样能够释放颈椎的压力，酸痛的感觉很快就会没有了。

垫高电脑

大部分人的电脑都是比较矮的，如果电脑的高度过矮就

会加大颈椎的压力，继而导致颈椎疾病出现，所以大家在生活中不妨使用一些小物件改变电脑的高度。

使用颈枕

颈枕是预防颈椎病的好工具，因为颈枕可以帮助颈椎缓解压力，同时还可以固定颈椎，使得颈椎变得健康。

运动

运动是帮助大家远离颈椎病最简单的方法，因为在运动的过程中可以放松颈椎，同时还可以帮助患者调节眼睛，所以对于长时间工作的上班族而言是十分好的治疗方法。

保持正确的坐姿

通过坐姿可以改善和预防颈椎病，最主要的原因是正确的坐姿可以帮助患者调节身心，与此同时还可以远离各种脊柱疾病。(刘畅)

