

胆固醇高的预防保健和中医治疗



新中医药保健驻诊医师 林智强

饭桌上常听到许多人害怕胆固醇阻塞血管，而拒绝吃胆固醇含量多的鸡蛋、肉类、虾蟹等食品。但胆固醇对人体真的只有坏处而无任何好处吗？借此分享大家重新认识，常被人们误会美食的杀手——胆固醇！

(一)胆固醇从哪里来？

胆固醇其实大部分由我们身体的肝脏自行合成，并另从肉类油脂食物中摄取。一个健康成人血液中，约 **100~120** 克的胆固醇；其中约 **2/3** 由肝脏和小肠壁制造，另约 **1/3** 由饮食中取得。在正常的情况下，身体内胆固醇会持一定的良好比例，不会有胆固醇过高之虑。所以不须紧张见到鸡蛋、肉类、海鲜就忌口。但现代人的营养过剩、三餐不定、快餐油炸、运动消耗少、压力紧张、作息紊乱就会扰乱身体的代谢调节作用产生异常。

(二) 胆固醇异常的主要原因

1.生活习惯

睡眠差及熬夜，胆固醇易上升。在夜间熟睡眠状态的肝脏将最能有效运作清除血液中多余胆固醇。

2.饮食偏差

长期吃烧烤煎炸不良油脂与热量摄取过高的人及烟酒应酬多及常晚餐迟吃。

3.情绪压力

紧张不安生活情绪，会使得内分泌代谢紊乱，而使人体的胆固醇产生异常。

4.运动量少

现代人肢体的活动机会相当少，常生活城市化狭小密闭空间中，休闲与运动机会不足，使热量的摄取与消耗不平衡，增高胆固醇值。

5.疾病与药物

有些药物会影响代谢，易引发血中高胆固醇。慢性疾病如糖尿病、肝肾病变、甲状腺功能异常、高血压、胆道阻塞或肥胖症等。

(三) 胆固醇对人体的重要性

- 1.胆固醇是人体细胞膜和荷尔蒙的主要成分。
- 2.皮肤中的胆固醇经阳光紫外线照射后，可转化成人体所需的**维生素 D**。
- 3.胆固醇能促进碳水化合物新陈代谢功能，并可转变为胆酸助人体**消化脂肪**。
- 4.好的胆固醇可保护红血球不被破坏，增长红血球寿命**防贫血**。对血管脆弱老化的部分具有保护作用。

•当长期过低也是疾病，易诱发下列的身心症状：

- 1.代谢及反应思考低下，缺乏旺盛活力，易有消极忧郁心理，提早身心衰老来临。
- 2.血管缺乏弹性易破裂，导致心脑血管的病变。
- 3.发育孩童若胆固醇不足，会引起营养不良、发育受阻碍。
- 4.胆固醇是构成细胞膜的要素，含量太低会使心肌细胞功能衰退，抗癌能力下降，而增加罹患大肠和肺癌的机会。
- 5.胆固醇在组织细胞内会形成荷尔蒙，有助于雄性荷尔蒙的制造、男性精虫及摄护腺素，因此长期的不足，将使性功能减退，而影响生育能力。

(四) 胆固醇检测

1. 胆固醇的好坏

人体总胆固醇依比重密度不同主要有三种

HDL 高密度脂蛋白胆固醇 是对人体有利好胆固醇，HDL 会去除附着在动脉内壁多余的 LDL 运送回肝脏排除，有保护血管的等功能。

LDL 低密度脂蛋白胆固醇 是造成动脉硬化的危险因素，称为**坏胆固醇**。身体内胆固醇主要由 LDL 运送至全身各部位，若过多将对人体不利，是造成血管阻塞硬化的元凶。

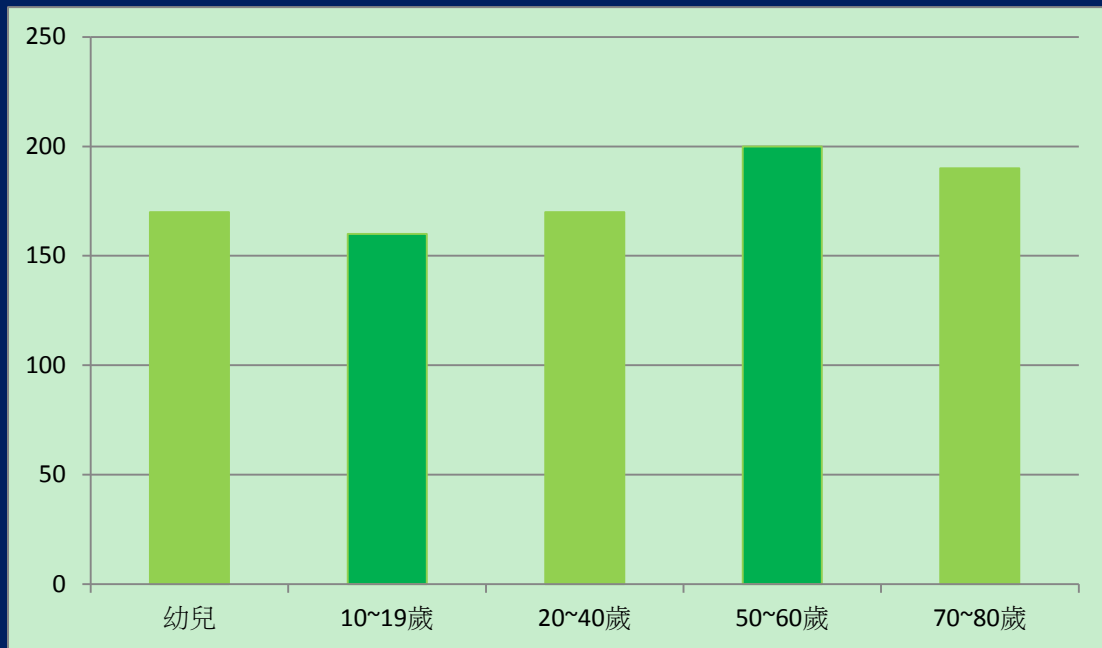
VLDL 超低密度脂蛋白胆固醇 负责从肝脏将脂质携带至全身各组织，此时 VLDL 也会转变为 LDL。



2. 正常值的范围

总胆固醇正常值为 150~200mg/dl，**超过 250** 须注意。一般所说胆固醇，大都指包含在 LDL 和 HDL 内的胆固醇。但**总胆固醇高并不表示坏胆固醇也高**。现以 HDL、LDL 的比值为诊断依据。当 HDL 低于 35 时需追踪检查；如 LDL 超过 160 时，则表示胆固醇过高了，总胆固醇除以 HDL 的比例值在 3 以下为标准健康值。

总胆固醇因年龄而变动



健康者的总胆固醇平均值，20岁左右为170，后随着年龄增高，50-60多岁可达为200，70岁后又会降低，到80岁余时降低到190。女性在怀孕期也会上升。

生活习惯与饮食烹调

胆固醇的好坏，主要于肝脏相关组织器官协调运作，而非吃高胆固醇物就会多坏胆固醇阻塞血管，改善烹调饮食方式也能良好控制胆固醇，鸡蛋海鲜牛肉猪脚食物多以水煮清蒸卤方式，少高温油炸煎烤可避免胆固醇或油脂氧化变异而促使肝脏制造多的坏胆固醇。但也不能毫无节制摄取，须配合蔬果谷物豆类中和。

「早餐吃的好，中午吃的饱，晚上吃的少」。早餐摄取高纤维谷物燕麦黑芝麻等，可使胆固醇值降低，并促进肠胃蠕动排便！饮食宜清淡低盐少糖，晚餐勿迟吃，少宵夜习惯。当食肉类多时，搭配可解油腻降胆固醇的黄瓜、大蒜、洋葱及饮茶。水果多摄取苹果、番石榴。选择好的橄榄油、鱼油保健品。少量饮酒，能增加好胆固醇，使血液不易结块，但勿酗酒。抽烟易破坏好胆固醇，戒烟可让好胆固醇回升。情绪常保平和，重视休闲活动。选择以耐力性训练为佳，如游泳骑脚踏车、慢跑快走、打太极拳等。持「早休息、少摄取、多消耗」原则。定期做胆固醇检查，随时掌握正确数值。当作息饮食控制及运动等，不能使胆固醇到接受的水平，则须医药物配合治疗。

传统中医药的治疗



胆固醇为现代医学名词，但传统医学古籍《内经》《素问-奇病论》等有相关类似病症记载，认为主要病因为过食肥甘，脾胃失衡，久卧久坐，缺乏劳动，气滞血瘀，年老体衰，肝失疏泄，情志所伤。

使人体整体五脏六腑的协调运作机制失衡有关。病机为胃热脾滞，食欲亢进，造成饮食过多瘀积体内，久为痰浊膏脂的病理产物及肝胆气机不畅，情绪思想不平，而渐成气滞血瘀。临床依每人的体质辨证论治，常选用丹参、田七、姜黄增进血液循环，柴胡、虎杖舒畅肝胆气机，山楂降油解腻，决明子、何首乌通便排浊。

结 语

健康饮食宜淀粉、蔬菜、水果、肉类四大类的均衡营养摄取，用健康烹调方式，规律生活作息及运动消耗并舒缓压力，经由中西医诊治辅以药物配合帮助。当面对含有胆固醇的食物仍可放心吃，也能拥有健康自在无虑的身体。

作者 新加坡卫生部注册中医师，从事医药行业 20 年。

于新加坡中医学院高级中医和针灸专业毕业、中国上海中医药大学中药学院结业、台湾弘光科技大学技术学院医务管理系学士毕业。家传骨筋损伤的整复推拿技术，师从香港詠春拳暨十三正骨手法 黄文灏师父，香港浸会大学及中文大学荣誉教授-骨伤科名老中医 吴钟能教授，新加坡陈氏太极 彭修万教练，学习传统中华医学和武术。研习中医经典和现代医学，中医骨伤、胃肠、妇科及癌症中药辅助治疗。提倡融汇东西方观点并重包容，以助养生防治疾病。

