## 

5种食物将成为胆固醇元凶

健康

浣滆

鍙戝竷浜庯細2007/11/21 15:29

没有人会反对,健康饮食就是对抗胆固醇上升的第一防线。美国饮食协会发言人、注册营养师多芙曼(Lisa Dorfman)指出,如果你的主要饮食是水果、蔬菜,再加上一些鱼肉,对于将胆固醇维持在健康水平,你已经走在正确的轨道上。

事实上,有一些所谓的"超级食物",能够帮助你降低坏胆固醇(LDL)的指数,并且增加好胆固醇(HDL)的比例。人体理想的胆固醇指数是200以下,其中LDL不该超过110,而HDL应该大于35。

想要维持健康的胆固醇水平,你应该在日常生活中,多将下列这些食物纳入你的饮食中:

- 1、杏仁。根据匹兹堡大学医学中心运动营养系主任邦西(Leslie Bonci)的研究,发现每日只要吃1/4杯的杏仁,就可降低体内4.4%的LDL。"多吃坚果特别是杏仁,内含丰富的单不饱和脂肪(monounsaturated fat),这种成分对人体相当有益,比起其他低卡的零食更好。"邦西说。当然杏仁也含有大量的卡路里,因使每日食用少许份量就已足够。
- 2、燕麦片。相信你已经从广告上看到,许多人每日食用早餐燕麦片之后宣称,他们体内的胆固醇数字有了明显的下降。这个良好的成效,来自于燕麦所富含的可溶解纤维成分。邦西指出,可溶解纤维结合了胆汁酸,就有降低胆固醇的效果。各种燕麦片都对降低胆固醇有所助益,无论是传统慢煮的,或是加入热水冲泡速食的,都是很好的选择。
- 3、鱼类。欧米茄3脂肪酸普遍被认为是最佳脂肪,而这种成分的最佳食物来源就是鱼肉,特别是脂肪丰富鱼类,如三文鱼、比目鱼和金枪鱼。根据ADA的建议,理想中人体应该每天获取1.5到3克的亚米加3脂肪酸。4盎司的三文鱼能供给将近3克,核桃和亚麻也是很好的其他来源。
- 4、红葡萄酒。红葡萄酒含有flavanols物质,这种抗发炎的成分,能帮助降低人体的胆固醇,并且延迟心脏疾病的发生。但在葡萄酒的饮用必须适量,邦西建议,妇女一天不要超过一杯,男性则不要超出两杯,若是超量饮用,则可能造成坏处。红葡萄酒含有的flavanols,也可以在红葡萄汁和可可粉堘找到。
- 5、大豆。只需要一点点坚果、大豆、以及各种豆类食品(豆腐、豆奶等),比如一天摄取25克的大豆蛋白质,就能帮助减少人体新胆固醇的生产。不过面对较高的乳腺癌或摄护腺癌风险的人,则应该少食大豆,因为大豆所含有的phyto-estrogens,功效类似人体本身的荷尔蒙,可能会导致依赖激素形成的肿瘤发生。

有些食物有助于胆固醇的降低,有些食物则是你该避免的。

当你知道该吃什麽食物,有助于胆固醇的降低,你也该了解到什麽食物是你该避免的:

- 1、全脂乳堼品。饱和脂肪容易堵塞动脉,并且增加人体的LDL指数,是导致胆固醇上升的头号敌人。 冰淇淋和乳酪等食品,就是最容易发现饱和脂肪的地方。建议你选择低脂的冷冻酸奶,取代高热量的 哈根达斯冰淇淋,在乳酪的挑选上,也尽量以无盐低咸的种类为主。
- 2、加工肉类。q 狻 愠 纬 哺缓 ズ椭 荆 菀滓 鸲 龆氯 奈侍狻Q 袢饫嗟氖焙颍 胩 粞 椭 闹掷啵 热缁鸺 推渌 牡鞍字世丛矗 急壬鲜稣庑 庸と馄泛玫枚唷
- 3、快餐油炸物。比饱和脂肪更不健康的,就是反式脂肪(trans fats)。"食用这种脂肪,你不如对自己开枪还比较快。"多芙曼说。反式脂肪的主要来源包括氢化油,而这是多数速食店至今仍用来炸薯条的油类。反式脂肪对你的胆固醇指数有双向害处,因为它不仅能使你的LDL高增,同时还降低你体内的HDL。
- 4、热带植物油。棕榈油和椰子油是最油腻的两种油,同是也是油类当中,对人体最无益的饱和种类。在家中做菜,千万不要使用这种油,外出用餐时,也应尽量避免食用。目前多数的速食店已不再使用这些油。你更好的选油类择应,该是单不饱和脂肪的种类,比如橄榄油、葵花油等等,它们对你的心脏健康会更有帮助。
- 5、烘烤食品。多数的饼乾和蛋糕堼造商,已不再使用反式脂肪,但在购买之前,建议你还是细查包装外的营养成分,确保你的饮食健康。此外,你也还需注意到,所有烘烤食品(包括自家做的),由于成分大都包括黄油,因此皆富含饱和脂肪的成分。当然,要放弃甜点是很痛苦的,因此除了偶尔吃吃高脂肪烘烤食物,平时也可以用低脂甜点取代。