<u>涓,构瀵兼姤缃,,涓,逑鏃ユ湰鏂伴椈鏃朵簨,</u> 鍦儿樽錣庱災绀恂觤弫ゆ겵

不要拒绝"好胆固醇"

健康

浣滆

鍙戝竷浜庯細2008/08/10 17:15

胆固醇有"好"有"坏",血中胆固醇脂蛋白呈白色蜡状,其中低密度脂蛋白类被称为"坏"胆固醇,它易损伤血管内膜;另一类称为"好"胆固醇的高密度脂蛋白,可将前者自血管壁中清除。好胆固醇好在能将肝外组织细胞内的胆固醇转运到肝脏进行代谢,肝脏代谢后的产物,再通过胃肠道经排便排出体外。因此,好胆固醇好比血液清道夫,其含量越高,则人体排出胆固醇的量越多。同时,好胆固醇还有抗氧化和抗血管炎症的作用,能保护血管,减少其受损伤。

有助于提升好胆固醇的食物很多。

橄榄油:橄榄油不仅能降低坏胆固醇,还能升高好胆固醇,同时还可以阻止或减弱坏胆固醇对动脉的损害,可谓"三管齐下"。

生洋葱:洋葱对升高血中好胆固醇有着重要的帮助作用。有专家报告说,每天半个生洋葱或同等量的洋葱汁能使血中好胆固醇平均升高30%,这是很了不起的作用。但是,如洋葱做得越熟,其升高好胆固醇的作用就越不明显。

大蒜:研究表明,每天服用适量的大蒜油,服用一个月后发现血中的好胆固醇升高了23%。

多脂鱼:多脂鱼如大马哈鱼、鲭鱼、沙丁鱼、金枪鱼等,有较明显升高好胆固醇的作用。

燕麦:专家指示,您若能每天吃一大碗燕麦片,连吃2至3个月,就能达到血中好胆固醇提升15%的好效果。

富含维生素C和 胡萝卜素的蔬果:研究表明,多吃这类蔬菜水果对升高好胆固醇有帮助。

少量饮酒:有资料说,饮少量的葡萄酒、黄酒、啤酒或白酒都有一定升高好胆固醇的作用,有学者指出,其中红葡萄酒可能是更好的选择。

茶:有助于提升好胆固醇。

此外,经常吃豆子、杏仁、核桃等对升高好胆固醇也有一定帮助。

除了食物之外,维生素和运动对好胆固醇也有帮助。

维生素C、维生素E、 -胡萝卜素等有强抗氧化作用的维生素剂是好胆固醇的"贴身保镖",能保护好胆固醇持续清除坏胆固醇,提升了好胆固醇的作用,同时,这一类维生素也有一定升高好胆固醇的作用。有研究说,每天服180毫克维生素C的人,其好胆固醇要比每天只服60毫克维生素C的人升高11%。