

ป้องกัน โรคร้าย เพียงคุม คอเลสเตอรอล ให้อยู่หมัด

悪玉コレステロールを下げ
善玉コレステロールを上げる本

ป้องกันโรคร้ายเพียงคุมคอเลสเตอรอลไว้

ISBN 978 6715 2565 0.1



Barcode *10053756*

ห้องสมุดวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี สุรินทร์

Toshitsugu

จิตตวีร์ มโนสุจริ

พลเรือโท นายแพทย์สุรเสน ดวงวรรณัท

ผู้ทรงคุณวุฒิพิเศษกองทัพอากาศ คำนิยมและตรวจทาน

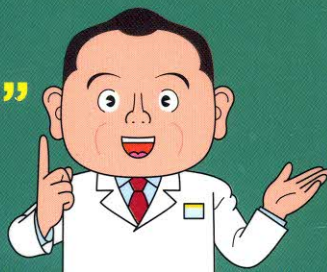
ฉบับปรับปรุงจาก

จัดการ
คอเลสเตอรอล
ให้อยู่หมัด

เคล็ดลับ

“ลดไขมันเลว เพิ่มไขมันดี”

จากแพทย์ผู้เชี่ยวชาญด้านการเผาผลาญไขมัน
และภาวะหลอดเลือดแดงแข็งจากประเทศญี่ปุ่น



สารบัญ

บทที่ 1

ข้อควรรู้เกี่ยวกับไขมันในร่างกาย เพื่อควบคุมระดับคอเลสเตอรอล

10

- แคคโคเลสเตอรอลหรือไตรกลีเซอไรด์ในเลือดเสียสมดุลก็ป่วยได้..... 11
- ร่างกายของเราจำเป็นต้องมีคอเลสเตอรอล..... 12
- ไตรกลีเซอไรด์เป็นแหล่งพลังงานของร่างกาย 14
- คอเลสเตอรอลและไตรกลีเซอไรด์ในเลือดจะจับกับลิโปโปรตีน..... 17
- ลิโปโปรตีนเปลี่ยนหน้าที่ไปตามการลำเลียงไขมันภายในร่างกาย 20
- การแบ่งชนิดของคอเลสเตอรอลขึ้นอยู่กับหน้าที่ของลิโปโปรตีน..... 24
- ลิโปโปรตีน "ชนิดไม่ดี" และ "ชนิดไม่ดีตัวใหม่" มีอยู่จริง 27
- คอเลสเตอรอลส่วนใหญ่สร้างขึ้นในร่างกาย 30
- เมื่อคอเลสเตอรอลและไตรกลีเซอไรด์สูงจะส่งผลอย่างไร..... 33
- รู้จักกับ "ภาวะไขมันในเลือดผิดปกติ"..... 36

บทที่ 2

คอเลสเตอรอลชนิดไม่ดีสูง เสี่ยงภาวะหลอดเลือดแดงแข็ง

40

- LDL-C สูง ก่อภาวะหลอดเลือดแดงแข็ง 41
- สาเหตุของภาวะหลอดเลือดแดงแข็ง..... 46
- ปัจจัยกระตุ้นภาวะหลอดเลือดแดงแข็ง 50
- เกิดลิ่มเลือดง่าย เสี่ยงมีภาวะหลอดเลือดแดงแข็ง..... 53
- ปัจจัยเสี่ยงอื่นที่ก่อให้เกิดภาวะหลอดเลือดแดงแข็ง 55
- โรคอ้วนลงพุง ตัวการสำคัญของภาวะหลอดเลือดแดงแข็ง..... 58

บทที่ 3

สาเหตุที่ทำให้คอเลสเตอรอลชนิดไม่ดี เพิ่มขึ้นและชนิดดีลดลง

65

- คอเลสเตอรอลเพิ่มเพราะนิสัยการกิน..... 66
- ผลพวงจากความอ้วนและผลร้ายจากการผลิตไตรกลีเซอไรด์มากเกินไป 71
- ความอ้วนขัดขวางการทำงานของอินซูลิน 73
- อ้วนเพราะมีไขมันในช่องท้อง ทำให้ระดับไตรกลีเซอไรด์สูงขึ้น 76
- ปัจจัยเสี่ยงจากนิสัยการกิน..... 79
- ผลเสียจากการกินอาหารที่มีคอเลสเตอรอลสูง 82
- ดื่มจัดกระตุ้นไตรกลีเซอไรด์สูง 83
- ความเครียดเป็นตัวการเพิ่มระดับคอเลสเตอรอล..... 85
- สูบบุหรี่ ตัวการเพิ่ม LDL-C..... 87
- คอเลสเตอรอลกับผู้หญิงวัยหมดประจำเดือน..... 90
- คอเลสเตอรอลชนิดดีลดลงเกิดจากหลายสาเหตุ 93
- พันธุกรรมเป็นปัจจัยกระตุ้นให้คอเลสเตอรอลชนิดไม่ดีเพิ่มขึ้น 95
- ภาวะไขมันในเลือดผิดปกติจากโรคอื่น ๆ หรือการกินยาบางชนิด 98
- สิ่งแรกที่คุณควรทำเพื่อลดคอเลสเตอรอล..... 101
- การรักษาภาวะไขมันในเลือดผิดปกติแตกต่างกันตามปัจจัยเสี่ยง 104

บทที่ 4

เทคนิคปรับเปลี่ยนนิสัยการกิน และการเลือกซื้ออาหาร

107

- กฎพื้นฐานช่วยปรับนิสัยการกิน 108
- เคล็ดลับการกินเพื่อลดคอเลสเตอรอล..... 110
- ปรับเปลี่ยนนิสัยด้วยการกินแต่พอเหมาะ 113

• อาหารที่สมดุลต้องมีสารอาหารหลัก 3 ชนิดอย่างพอดี.....	116
• เทคนิคเลือกซื้อวัตถุดิบให้ได้รับสารอาหารสมดุล	119
• กินสารอาหารให้สมดุล ควรบริโภคทั้งข้าว กับข้าว และผัก.....	122
• ปริมาณอาหารแต่ละชนิดที่ควรได้รับต่อวัน	124
• ควรกินข้าวในปริมาณที่เหมาะสมสำหรับตนเองใน 1 วัน	126
• ควบคุมคอเลสเตอรอลให้ต่ำกว่าวันละ 300 มิลลิกรัม	128
• ควรได้รับไขมันต่ำกว่าร้อยละ 25 ของพลังงานที่จำเป็นใน 1 วัน	133
• ฉลาดเลือกเนื้อ ช่วยลดการกินไขมัน.....	140
• เทคนิคการปรุงอาหารเพื่อลดไขมัน	143
• ส่วนประกอบของน้ำมันมีทั้งเพิ่มและลดคอเลสเตอรอล.....	145
• เช็กให้แน่ใจว่าไขมันแต่ละชนิดมีกรดไขมันใดบ้าง.....	148
• ไม่กินของหวานเกินพอดี	152
• ผลไม้เหมาะเป็นอาหารว่าง แต่ต้องกินให้พอเหมาะ.....	156
• ควรกินเส้นใยอาหารให้เพียงพอเพื่อควบคุม การดูดซึมคอเลสเตอรอล	158
• วิตามินอีและซีป้องกันภาวะหลอดเลือดแดงแข็ง	163
• สารแคโรทีนอยด์ในพืชสีเขียวและสีเหลือง ป้องกันปฏิกิริยาออกซิเดชัน.....	166
• พอลิฟีนอลเป็นสารต้านอนุมูลอิสระ	169
• ข้อควรระวังเพื่อการกินอย่างฉลาด ❶-❹	172-184
• อาหารที่ควรกินทุกวัน ❶-❸	185-196

บทที่
5

ลดคอเลสเตอรอลชนิดไม่ดี
ด้วยการออกกำลังกาย

197

เรื่องน่ารู้เกี่ยวกับยารักษาโรค

232

