

科学降血脂方法

1. **戒烟限酒。**完全戒烟和有效避免吸入二手烟，有利于预防动脉粥样硬化性心血管疾病，并能升高高密度脂蛋白胆固醇（好胆固醇）的水平。减少饮酒，最好不喝酒。长期过度饮酒会对脂肪的代谢产生影响，尤其是会发展为脂肪肝，肝脏对脂肪的代谢能力下降，也容易导致血脂升高。



2. **每周至少运动3次。**增强运动有助于调节血脂，每周进行150分钟以上中等强度的规律运动，比如慢跑、健走、骑自行车等，每次持续30分钟。本身患有动脉粥样硬化性心血管疾病的人群应遵医嘱进行运动。不规律的运动锻炼不仅不利于血脂状况的改善，而且可能还会导致体内脂肪增长、体重增加。

3. **少吃饱和脂肪及反式脂肪。**合理膳食对血脂影响较大，要注意限制饱和脂肪及反式脂肪的摄入。油脂摄入总量每人每天控制在20~25克。用植物油等不饱和脂肪代替动物油、棕榈油等饱和脂肪。避免摄入一些含有反式脂肪的糕点等食物。

4. **限制胆固醇的摄入，多吃果蔬和全谷物。**对于血脂高危人群和高胆固醇血症患者，应特别注意减少胆固醇的摄入，把每天的摄入量控制在300毫克以内，相当于一个鸡蛋的量。日常增加水果、蔬菜、全谷物、薯类等富含膳食纤维的食物的摄入。

5. **作息规律。**睡眠对保持血脂健康非常重要。建议每天固定在23点前入睡。长期熬夜会导致睡眠不足、内分泌异常，从而诱发脂代谢紊乱等一系列问题。

6. **学会释放压力。**据有关调查发现，过去1年内在工作上遇到困难的人患血脂异常的风险更高，有工作压力的工人更容易出现低密度脂蛋白胆固醇（坏胆固醇）升高、高密度脂蛋白胆固醇（好胆固醇）降低的情况。因此，日常生活中，要注意自我调节情绪，学会释放压力。

7. **控制好体重。**“管住嘴，迈开腿”，维持健康体重很重要，保持健康的体重指数有利于控制血脂。同时，要注意腰围健康管理，建议男性腰围控制在85厘米以下、女性腰围控制在80厘米以下。

来源：“健康时报”微信公众号