

大自然的馈赠:胆固醇的克星

最近,世界卫生组织在对于英国、德国、日本、美国、泰国等8个中高收入国家进行的调查发现,高胆固醇的危害没有得到足够的重视,因而罹患心脏病和中风等心血管疾病的风险未能减少。所以WHO再一次呼吁全球应增强有效控制高胆固醇的意识。

为什么高胆固醇是导致心血管疾病和中风的主要危险因素呢?这首先要从了解胆固醇开始。胆固醇附在蛋白质上形成脂蛋白在血液里流动。高密度胆固醇形成的脂蛋白称为高密度脂蛋白(HDL),低密度胆固醇形成的脂蛋白称为低密度脂蛋白(LDL)。这两种脂蛋白的功能正好相反。

肝脏是体内的毒废物处理场,人體將人體代謝產生的“垃圾”和毒廢物質運送到肝脏中降解后排出体外。低密度脂蛋白對於人體的害處是它不把脂肪帶到肝臟中代謝,反倒是將脂肪从肝脏通過血液帶到身体的其他部分。在低密度脂蛋白过量的时候,它们就和脂肪在动脉壁上积聚,堵塞血管。使冠心病,心脏病突发,高血压和中风的风险大幅度增加。低密度胆固醇和甘油三酯(脂肪)结合以后,使脂肪沉积形成肥胖。所以低密度胆固醇被称为“坏胆固醇”。

高密度脂蛋白正好相反,它们在体内血液中收集低密度胆固醇和甘油三酯,并将它们送回肝脏进行代谢清除,从而清除体内的“坏胆固醇”和脂肪,清洁疏通动脉,降低了心血管疾病中风和肥胖的风险。所以高密度脂蛋白被称为“好胆固醇”。

不难看出,降低“坏胆固醇”的健康意义非常重要。但是胆固醇本身也有人体必需的生理作用,如何选择性地降低“坏胆固醇”并不是容易的事情。好在大自然为人类提供了坏胆固醇的克星,这就是被科学家称为“生命钥匙”的植物甾醇。世界心脏组织、美国心脏协会、英国心脏基金会、德国营养医学和食疗学会、澳大利亚心脏学会等世界权威机构均大力推荐植物甾醇,全球47个国家认可并将其应用于食品领域。

植物甾醇是一种植物活性成分,在植物中均广泛存在。植物甾醇在结构上与动物胆固醇相似,它能“识别”血液中的坏胆固醇。植物甾醇能抢占坏胆固醇在肠道中的位置,并促使其排出体外,从而降低血液中总胆固醇和坏胆固醇的含量,同时并不影响好胆固醇的含量。奇妙的是,只有当人体每天摄入的胆固醇量高于400-450毫克时,植物甾醇才会“工作”,展现它阻碍胆固醇吸收的作用。这意味着,植物甾醇不会无限制地阻止胆固醇的吸收,它只有在胆固醇的含量高於健康水平的時候才起作用,從而让体内胆固醇保持在正常的水平。

不过,这个对人类如此重要的营养成分却无法通过人体自身合成,唯一的途径是通过膳食获取。随着人们饮食结构的变化,加上食品加工对植物甾醇的破坏,现代人类每天摄入植物甾醇的量无法达到降低胆固醇的效果。针对这种现状各国专家建议补充植物甾醇的摄入量。

近几年,发达国家已经在面包、酸奶、牛奶、食用油、橙汁等日常食品中加入植物甾醇,加拿大也于 2010 年批准植物甾醇作为食品添加剂和保健品,作为平衡膳食的有效补充。

加拿大 Quantarget 制药公司生产的“清醇”降脂胶囊(Quanterol),独家采用医用级高纯度的植物甾醇,以北美 GMP 最高标准生产,通过了加拿大卫生部的严格审查认证(批文 NPN80024815),效果好,质量保证。是补充植物甾醇的最佳选择。