

膽固醇，脂肪和植物甾醇的三角關係

俗話說“狼狽為奸”。說的是狼的前腿長後腿短；狽的前腿短後腿長。狽趴在狼背上，狼用前腿，狽用後腿，既跑得快，又能爬高。比喻互相勾結幹壞事。人體中也有這樣狼狽為奸的傢伙，那就是脂肪和膽固醇。

脂肪可以儲藏能量參與人體很多生物過程，適量的脂肪是“羊”。但是如果體內脂肪儲存太多，脂肪就變成“狼”，危害人體的健康。一般來說，短期脂肪堆積，對身體影響不大，過剩的脂肪會分解成甘油三酯通過血液到達肝臟被代謝排出體外。但是，如果體內有大量的膽固醇，情況就完全不同。膽固醇和脂肪是好朋友，血液中的膽固醇碰到甘油三酯就會緊緊抓住形成聚合體，使甘油三酯的流動速度降低，血液變得粘稠。於是，膽固醇和甘油三酯“狼狽為奸”，它們滯留和沉積在血管壁上，形成斑塊，逐步堵塞血管，引起粥樣動脈硬化，埋下引發中風和冠心病的定時炸彈，形成巨大的疾病隱患。

這裡得給膽固醇洗去一半不白之冤。膽固醇其實分為高密度膽固醇和低密度膽固醇，兩種膽固醇功能截然相反。低密度膽固醇就是和甘油三酯狼狽為奸的那隻“狽”，它和甘油三酯沉積在血管壁上，增厚血管壁，導致心肌梗死冠心病，所以稱為“壞膽固醇”。研究表明，血液中“壞膽固醇”每下降1%，冠心病的發病率會下降2%。而高密度膽固醇則參與構築細胞膜、合成激素，溶解血管壁上的斑塊，清潔疏通動脈，對血管有保護作用，所以被譽為好膽固醇。顯然，我們只要增加好膽固醇，降低壞膽固醇就可以健康了。可惜事情沒有那麼簡單，因為這兩種膽固醇在食物中形影不離，很難將它們分開。所以營養學上還是將總膽固醇含量作為衡量食物健康的標準。

那麼這個難題如何解決呢？其實，大自然已經為人類提供了完美的解決方法。既然動物體內都有膽固醇，那麼植物是不是也有“膽固醇”呢？答案是肯定的。植物也有“膽固醇”類似的物質：植物甾醇。植物甾醇與動物膽固醇的分子結構只有非常微小的不同。但是，人體對它們有驚人的辨別力。植物甾醇和植物纖維素一樣，看上去對於人體毫無用處，但是實際上起到非常重要的營養平衡和清理作用。

植物甾醇對壞膽固醇有強大的替代和清除能力，它可以將壞膽固醇這隻“狽”從脂肪“狼”背上拉下來，然後押解它們到肝臟分解排出體外。所以，植物甾醇可以降低壞膽固醇的吸收，清除血管壁上的沉積斑塊，具有降脂排毒，防治心血管疾病的功能。更奇妙的是，植物甾醇通過“最低膠團濃度”這個科學機理保證不過度清除膽固醇。所以這植物甾醇和降低膽固醇的藥物不同，它即可以有效降低膽固醇，又不會無限制地降低必需的膽固醇，使體內膽固醇保持在健康水平。

膽固醇，脂肪和植物甾醇之間的關係反映了大自然和人類的和諧。現在市場上熱銷的清醇降脂膠囊的藥用成份就是高純度的植物甾醇。清醇膠囊由加拿大康泰特藥業有限公司出品，是以現代科技工藝提取的高純度全天然植物甾醇，最大程度保證了產品的健康效果，沒有毒副作用。產品以加拿大GMP最高標準生產，其效果，安全性和質量都通過加拿大衛生部的嚴格審查認證(批文NPN80024815)。