



## 63 为什么要“一分为二”地看待胆固醇？

“谈胆固醇色变”，这是很多人，特别是中老年朋友普遍的心态。他们认为胆固醇是导致心脑血管疾病的元凶，“有百害而无一利”，对胆固醇采取宁“缺”勿“高”的饮食原则。其实，这是一种认识上的误区。对胆固醇的看法，无论是血清胆固醇，还是膳食胆固醇，均应持“一分为二”的态度，客观评价胆固醇的“功”与“过”。

“一分为二”看血清胆固醇：一方面，血清总胆固醇水平增高是导致冠心病的独立危险因素；另一方面，血清总胆固醇降到多低才合适？对此，学术界长期存在争论。有人认为血清总胆固醇过低可能引发脑出血或使癌症的发病率增高，但这尚需大量的流行病学的证据来证实。有一些恶液质的病人，血清胆固醇可降至很低水平，其实是重度营养不良的一种表现。目前一般认为，将血清总胆固醇保持在 2.1~5.2 毫摩尔/升（90~200 毫克/分升）范围内可能较为合适。对已有动脉粥样硬化或冠心病者，应将胆固醇降至 180 毫克/分升以下。

“一分为二”看膳食胆固醇：胆固醇仅有约 30% 来自膳食，而 70% 则来自体内的合成。若严格限制膳食中的胆固醇，则体内合成将增加；反之，若膳食摄入的胆固醇较高，则体内合成将减少。在一般情况下，二者保持动态平衡。也许，这可在一定程度上解释为什么一些长期吃素食、膳食胆固醇摄入很低的人也可能出现血清胆固醇增高。而且，由于胆固醇通常与其他营养素（如蛋白质、部分维生素、部分常量元素和部分微量元素等）共存于膳食中，过分限制胆固醇，有可能同时限制了其他有益营养素的合理摄入，这对健康是不利的。