

**蔓越莓汁 可降低壞膽固醇.....轉貼**

#338931 - 08/28/03 10:32 AM



編輯



回覆



引言(請適度)

每天早晚一杯或吃乾果 可減少罹患心血管疾病風險

2003.08.14

---

【本報台北訊】根據美國化學會研究發現，蔓越莓汁除了預防泌尿道感染外，還能降低體內壞膽固醇（低密度脂蛋白膽固醇），減少四成罹患心血管疾病的風險。中華民國血脂及動脈硬化學會秘書長暨台北榮總心臟內科醫師常敏表示，蔓越莓汁可每天早晚各喝一杯，約三百卅西西即可；或吃乾果也具有相同的保健效果。

常敏之指出，這是國際上第一篇以果汁對人體膽固醇含量影響，所發表的人體試驗結果；相關研究也顯示，葡萄、柳橙都具有不錯的抗氧化作用。這項實驗是以十九名膽固醇過高，且沒有服藥的民眾進行實驗，讓受試者在不特別限制運動、飲食和飲酒的情形下，喝蔓越莓汁三個月。

結果顯示，受試者總膽固醇沒有顯著變動，但壞膽固醇比率減少、好膽固醇（高密度脂蛋白膽固醇）增加一成，估計可減少四成心血管疾病風險。

他說，這項研究，是讓膽固醇過高的患者，連續喝市售含有蔓越莓純汁百分之廿七的果汁三個月。第一個月 每天喝三百卅西西一杯，第二個月每天喝兩杯、第三個月每天喝三杯；結果每天喝兩到三杯時，都能增加好膽固醇、降低壞膽固醇。

他強調，冠狀動脈性心臟病的四大危險因子是高血壓、糖尿病、抽菸和膽固醇過高。平常容易胸口悶、痛的人，要注意改變生活習慣，少吃海產、內臟、蛋類等膽固醇較高的食物。

但他提醒膽固醇太高的病人，首先要注意控制飲食和運動，不能把水果、果汁當成藥吃；如果飲食控制和運動膽固醇還降不下來，就要服用降膽固醇藥。