

# 12款天然饮料 助你喝走坏胆固醇



在追求健康的过程中,很多人关注饮食和锻炼,往往忽视了饮料对身体的强大影响。饮料在管理健康方面发挥了重要作用,特别是对胆固醇水平的调节。

胆固醇是一种存在于血液中的蜡状物质,它是构建健康细胞所必需的。然而,低密度脂蛋白胆固醇(俗称坏胆固醇,英文简称为LDL-C)水平高会导致心脏病。

本期为大家介绍12种有助于降低坏胆固醇水平的饮料,可以用简单又美味的方法来改善心脏健康。

## 绿茶

经常喝绿茶能获得多种健康益处。绿茶富含抗氧化剂,尤其是儿茶素,能降低低密度脂蛋白胆固醇水平。绿茶有助于防止LDL颗粒的氧化,这一过程会造成动脉粥样硬化的形成。研究表明,每天饮用2至3杯绿茶能显著降低坏胆固醇水平,改善心脏的整体健康。

此外,绿茶能提高代谢功能和促进脂肪流失,进一步支持心血管健康。无论是喝热水泡的绿茶还是饮用冰绿茶,它微妙的味道和多功能的用途使其很容易成为日常饮食的补充。

除了降低胆固醇的特性,饮用绿茶还能改善大脑功能,降低患某些癌症的风险,这就使它成为一种有益于整体健康的饮料。

## 红茶

红茶同样能促进心脏健康。红茶所含的茶黄素是一种在发酵过程中形成的抗氧化剂,可以有效地降低低密度脂蛋白胆固醇水平。

经常饮用红茶与总胆固醇水平下降和动脉功能改善有关。红茶还富含黄酮类化合物,这种化合物能减少炎症和改善血管功能。把红茶当作一种日常饮料来饮用,是改善心脏健康的一种简单而又有效的方法。

## 燕麦奶

这种饮料的主要原料是燕麦,其制作过程通常是将燕麦与水混合,研磨成浆,然后通过食品加工技术将燕麦中的淀粉分解成较小的糖分子,使口感更顺滑。这种植物性的乳制品具有降低胆固醇

的特性。

燕麦奶富含 $\beta$ -葡聚糖,这种可溶性膳食纤维与肠道中的胆固醇结合,防止其被吸收到血液中。除了对心脏健康有益,燕麦奶也是维生素和矿物质的良好来源,包括维生素D和钙。

## 红葡萄酒

适量饮用红葡萄酒对心脏健康有益,这主要是因为红酒中含有大量白藜芦醇,这是一种存在于葡萄皮中的强效抗氧化剂。白藜芦醇可以降低低密度脂蛋白胆固醇,增加高密度脂蛋白胆固醇(即好胆固醇)。

此外,红酒还含有多酚,这种化合物通过改善内皮功能和减少炎症来促进心血管健康。研究表明,女性每天饮用1杯红酒,男性饮用2杯红酒,可以降低患心脏病的风险。然而,需要注意的是,过量饮酒会抵消这些好处,并导致其他健康隐患。

## 石榴汁

石榴汁通常被称为超级食品,因为它含有大量抗氧化剂,能提供多种健康益处。这种果汁富含多酚,特别是安石榴苷,可以降低低密度脂蛋白胆固醇和减少动脉斑块的堆积。经常饮用石榴汁,可以通过增加血流量和降低血压来改善心脏健康。

这种颜色鲜艳的果汁不但美味,而且是抗击心血管疾病的盟友。除了对心脏健康有益,石榴汁还以其抗炎特性和提高整体免疫力的能力而闻名。在选购石榴汁时,要挑选纯天然、不含添加糖的品类,最大限度地发挥其健康益处。

## 番茄汁

番茄汁富含番茄红素,这种强效的抗氧化剂具有降低胆固醇的效果。番茄红素可以降低低密度脂蛋白胆固醇的水平,通过增强血管的灵活性来改善心血管健康。经常饮用番茄汁还能降低血压。

除了降低胆固醇的特性,番茄汁也是维生素A、维生素C、钾和叶酸的良好来源,这种营养密集型的饮料是那些寻求改善心脏健康的人的优选。

## 豆浆

这种乳制品的替代品具有降低胆固醇的特性。豆浆富含异黄酮,这种化合物能降低低密度脂蛋白胆固醇水平,改善心脏的整体健康。异黄酮这种植物化合物能在人体内模仿雌激素的作用,有助于降低胆固醇水平和改善动脉功能。

除了对心脏健康有益,豆浆也是蛋白质、维生素和矿物质的良好来源,是一种美味而有益的饮料。

## 蔓越莓汁

蔓越莓汁是抗击高胆固醇的强效武器。这种果汁富含抗氧化剂,尤其是原花青素,这种多酚类化合物可以降低低密度脂蛋白胆固醇水平,改善心血管健康。经常饮用蔓越莓汁,可以增强血管功能,降低患心脏病的风险。

除了降低胆固醇的特性,蔓越莓汁还能预防尿路感染和提高整体免疫力。

## 甜菜根汁

这种饮料富含硝酸盐,能降低低密度脂蛋白胆固醇水平,并通过增强血管

功能来改善心血管健康。硝酸盐有助于增加血流量和降低血压,从而有益于心脏的整体健康。除了对心脏健康有益,饮用甜菜根汁还能提高运动表现和整体免疫力。

## 黑巧克力饮料

用高品质可可制成的黑巧克力饮料富含黄酮类化合物,特别是表儿茶素,这种化合物能降低低密度脂蛋白胆固醇水平,改善心血管健康。黄酮类化合物有助于改善血管功能和减少炎症,从而有助于心脏的整体健康。

除了对心脏健康有益,黑巧克力饮料还能改善情绪和认知功能。在选择这种饮料时,要选购可可含量在70%以上的品类,以便最大限度地发挥其健康功效。

## 橙汁

橙汁不仅是维生素C的来源,还富含橙皮苷,这是一种能降低胆固醇的黄酮。橙皮苷可以降低低密度脂蛋白胆固醇水平,并通过增强血管功能来改善心血管健康。

除了对心脏健康有益,经常饮用橙汁还能提高整体免疫力和改善皮肤健康,酸甜的味道和清新的口感使其成为爽口的饮料和下午用于提神的流行饮品。

## 姜茶

姜酮醇和姜烯酚是生姜的生物活性成分,具有抗炎和抗氧化的特性。在升高高密度脂蛋白胆固醇的同时,这些物质有助于降低低密度脂蛋白胆固醇水平和甘油三酯。经常饮用姜茶能促进血液循环,帮助降低氧化应激。

(来源:人民网)

高度重视极端强降雨防范应对工作

# 压紧压实防汛责任 确保人民群众生命安全

