

コレステロールは悪くない？

脂質異常症・・・これは血液中に悪玉コレステロールや中性脂肪などの脂質が多い状態、または善玉コレステロールが低い場合などを言います。

みなさまの中には以前、コレステロールが高いから、「卵をやめなさい」「肉は控えなさい」「いくらやすじこは食べちゃダメ」なんて言われた方も多いかと思いますが、でも近年の研究で、コレステロールは食事からの影響は少ないことが分かり、国の食事指針も変更され、摂取の上限はなくなりました。それにコレステロール自体は身体に悪いばかりじゃなく、身体の組織を作る材料にもなる大事なものでもあります。

とはいえ、悪玉コレステロールは動脈硬化を引き起こす原因のひとつなので減らしたいですね。

そこで大事なこと。まずは中性脂肪が高ければ減らすこと！

中性脂肪が高いとコレステロールがより悪玉化しやすいのです。中性脂肪が高いことが続く時は、糖質とアルコールを控えること、そして適度な運動が必要となってきます。もうひとつ！悪玉コレステロールが酸化してしまくと、さらに動脈硬化の可能性が上がるので、酸化した油を摂らないこと、禁煙はもちろん過度に紫外線にあたりたり過度な飲酒も控え、抗酸化作用のあるビタミンやポリフェノールなどが不足しないように、野菜や果物、ナッツ類もきちんと摂っていきましょう。