

# สารบัญ

บทที่ 1 รู้อะไรเกี่ยวกับโคเลสเตอรอลบ้าง .....	9
โคเลสเตอรอลเป็นไขมันชนิดหนึ่งในร่างกาย .....	11
บทบาทของโคเลสเตอรอล .....	13
เหตุใดไม่ควรมีโคเลสเตอรอลมากเกินไป .....	15
LDL โคเลสเตอรอลหรือโคเลสเตอรอลให้โทษ .....	17
HDL โคเลสเตอรอลหรือโคเลสเตอรอลชนิดที่จำเป็นต่อร่างกาย .....	19
ไขมันชนิดเป็นกลางมีปริมาณมากเกินไปต้องระมัดระวังเช่นกัน .....	21
VLDL และโคโลมีครอนมีหน้าที่ลำเลียงไขมัน เป็นกลางไปยังส่วนต่างๆ ของร่างกาย .....	23
ค่าปกติของโคเลสเตอรอลและไขมันชนิดเป็นกลาง .....	25
ข้อระมัดระวังเมื่อต้องการตรวจเลือด .....	27
ไลโปโปรตีนใช้ห่อหุ้มไขมันในเลือดสูงแบบต่างๆ .....	29
ภาวะไขมันในเลือดสูงเกิดจากหลายสาเหตุ .....	31
โคเลสเตอรอลเหตุใดก่อให้เกิดอาการหลอดเลือดแข็งตัว .....	33
แนวโน้มของอาการหลอดเลือดแข็งตัวเป็นเพราะLDLผิดปกติ .....	35
โคเลสเตอรอลเกี่ยวข้องกับโรคหลอดเลือดหัวใจตีบ .....	36
กล้ามเนื้อหัวใจขาดเลือด ควรตรวจเลือดเมื่อมีอาการเช่นนี้ .....	39
บทที่ 2 การป้องกันโคเลสเตอรอลสูงในชีวิตประจำวัน .....	41
ไขมันในเลือดสูงความผิดปกติที่ผู้ป่วยไม่รู้ตัวและวิธีป้องกัน .....	43
เรื่องสำคัญอันดับแรกอย่าให้อ้วนเกินไป .....	44
การทานอาหารเพื่อลดโคเลสเตอรอล .....	47
โคเลสเตอรอลกับการออกกำลังกาย .....	49

ออกกำลังกายแบบโคลดโคเลสเตอรอลลงได้ .....	51
ข้อระมัดระวังเมื่อจะออกกำลังกาย .....	53
ความเครียดทำให้โคเลสเตอรอลสูงขึ้น .....	55
บุหรีมีผลเสียต่ออาการมีไขมันในเลือดสูง .....	57
แอลกอฮอล์กับอาการไขมันในเลือดสูง .....	59
ข้อระวังในการทานยา .....	61
ยาลดโคเลสเตอรอล และไขมันชนิดเป็นกลาง(1) .....	63
ยาลดโคเลสเตอรอลและไขมันชนิดเป็นกลาง(2) .....	64
ข้อควรระวังในชีวิตประจำวันสำหรับผู้เป็นโรคเบาหวาน .....	67
ข้อควรระวังในชีวิตประจำวันสำหรับผู้มีความดันโลหิตสูง .....	69
ปริมาณโคเลสเตอรอลในเด็กและวิธีแก้ไข .....	71
ปริมาณโคเลสเตอรอลในผู้หญิงและวิธีแก้ไข .....	73
ปริมาณโคเลสเตอรอลในผู้สูงอายุและวิธีแก้ไข .....	76
ค่ามาตรฐานที่ควรทราบไว้ .....	78

<b>บทที่ 3 ทำความเข้าใจกับอาหารลดโคเลสเตอรอล .....</b>	<b>79</b>
ได้พลังงานมากเกินไปเป็นบ่อเกิดของโรคหลายชนิด .....	81
อาหารที่มีแคลอรีสูงและอาหารที่มีแคลอรีน้อย .....	83
การประกอบอาหารเพื่อจำกัดพลังงาน .....	85
ทานช่วงสวดยวิธีป้องกันความอ้วนได้ผล? .....	87
ปริมาณการบริโภคไขมันของชาวญี่ปุ่นเพิ่มมากกว่านี้ไม่ได้ .....	89
ข้อควรระวังในการทานเนื้อและผลิตภัณฑ์นม .....	91
ข้อควรรู้เมื่อประกอบอาหารประเภทเนื้อ .....	93
ทานปลาเป็นประจำช่วยให้เลือดไหลเวียนสะดวกดีขึ้น .....	95
น้ำมันพืชมีทั้งชนิดให้ประโยชน์สูงและให้ประโยชน์น้อย .....	97
กรดโอเลอีนป้องกันอาการหลอดเลือดแข็งตัว .....	99

วิตามิน E และแคโรทีนป้องกันหลอดเลือดแข็งตัว .....	101
เคล็ดลับการทานอาหารที่มีวิตามิน E สูง .....	103
เคล็ดลับการทานอาหารมีแคโรทีนสูงเพื่อประโยชน์สูงสุด .....	105
อาหารประเภทใดมีโคเลสเตอรอลมากหรือน้อย .....	107
เชื่อกันว่าปลาหมึกและกุ้งมีโคเลสเตอรอลสูง .....	109
ไข่ทานในปริมาณพอเหมาะไม่จำเป็นต้องงด .....	111
ปริมาณโคเลสเตอรอลในอาหารประเภทต่างๆ (ข้อมูลสำหรับ CIU) .....	113
เคล็ดลับการบริโภคนม และผลิตภัณฑ์จากนม .....	115
เส้นใยอาหารขจัดโคเลสเตอรอล .....	117
เส้นใยอาหารมีมากในอาหารประเภทใด .....	119
เต้าหู้, นัตโต ช่วยให้โคเลสเตอรอลเพิ่มยาก .....	121
ทานผักวันละ 300g ช่วยลดโคเลสเตอรอล .....	123
การทานผักอย่างถูกวิธี .....	125
สำหรับวัยและให้ดมีประโยชน์สารพัด .....	127
เปลี่ยนค่านิยมในการทานอาหาร, พิจารณาคุณค่าของอาหารสำเร็จรูปเสียใหม่ .....	129
เนื้อปลาอาหารเนื้อของวันพรุ่งนี้ .....	131
ทานผักเป็น 2 เท่าของเนื้อ .....	133
วิธีทานอาหารสำเร็จรูปเพื่อประโยชน์สูงสุด .....	135
การเลือกทานอาหารนอกบ้าน .....	137
ระมัดระวังประเภทและปริมาณของน้ำมันต่างๆ ของอาหารนอกบ้าน .....	139
ขนมก็เพิ่มโคเลสเตอรอล .....	141
ผลไม้ไม่ควรทานมากเกินไป .....	143
น้ำผลไม้และกาแฟขึ้นอยู่กัวิธีดื่ม .....	145

ผลจากการดื่มเหล้ามากทุกวัน .....	147
การเลิกกับแก้มสำหรับดื่มเหล้า .....	149
ข้อระมัดระวังในการทำงานเลี้ยง .....	151
ผู้มีความดันโลหิตสูงควรได้เกลือน้อยกว่า 8g ต่อวัน .....	153
ใช้ความระมัดระวังในการทำงานอาหารสำเร็จรูปและผักดอง .....	155
เคล็ดลับการทำอาหารให้มีรสเค็มน้อยแต่คงความอร่อย .....	157
เคล็ดลับการลดปริมาณเกลือสำหรับอาหารนอกบ้าน .....	159
“ทานเร็วๆ” สาเหตุหนึ่งที่ทำให้อ้วน .....	161
“เคี้ยวไม่ละเอียด”, “ทานไปคุยไป” เป็นสาเหตุของความอ้วน .....	163
เช็คลิสต์ รายการอาหารต่างๆ .....	164

#### บทที่ 4 การทำอาหารอย่างง่าย ๆ 35 อย่าง

ที่ไม่เพิ่มโคเลสเตอรอล .....	165
ปลาอาจิ : ปลาอาจิราดพริก เบอเกอร์ปลาอาจิ .....	166-167
ปลาชาติน : ปลาชาตินราดซอส, ปลาชาตินผัดเครื่องเทศ .....	168-169
ปลาสาเก : ปลาสาเกมายองเนสเกรตติน, ปลาสาเกอบซอสพริก .....	170-171
ปลาชานะ : ปลาชานะทอด, ปลาชานะตุ๋นสำหรับยำวาคาเมะ กับซอสมิโซะ .....	172-173
เต้าหู้ : (โตฟู) เต้าหู้ผัดหน่อไม้ดอง, เต้าหู้ทอดคลุกงา .....	174-175
ถั่วเหลือง : ผลิตภัณฑ์จากถั่วเหลือง นัตโตน้ำมันเทศ, หมูคลุกถั่ว .....	176-177
เนื้อไก่ : ไก่ห่ออบเห็ด, ออกไก่คลุกแป้งผัดเนย .....	178-179
เนื้อหมู : เนื้อหมูผัดพริก, หมูผัดฮาวายเย็น .....	180-181
โยเกิร์ต : โยเกิร์ตตรสชา, เยลลี่รสกล้วยและมะเขือเทศ .....	182-183
สคิมมิลค์ : (นมพร่องมันเนย) : ซุปมิโซะใส่นม, แอปเปิ้ลใส่นม .....	184-185
ฟักทอง : ซุปฟักทอง, ฟักทองต้มใส่พลัม (ลูกโหนด) .....	186-187
แครอท : ขนมปังนึ่งแครอท, แครอทพะโล้ .....	188-189

ผักบั้งฝรั่ง	: ผักบั้งฝรั่งชุบไข่อบ, .....	190
ผักกวาดตุง	: ผักกวาดตุงรสน้ำมันหอย .....	191
	ผักกวาดตุงได้หวันผัดข้าวโพด .....	192
	สลัดผักกวาดตุงได้หวันร้อนๆ .....	193
กะหล่ำปลี	: ต้มชุบกะหล่ำปลี, สลัดกะหล่ำปลีสลัม .....	194-195
หัวผักกาด	: หัวผักกาดต้มเนื้อไก่, หัวผักกาดกับแครอท 2 รส .....	196-197
โกะโบ	: เนื้อวัวผัดโกะโบ, โกะโบอบไมโครเวฟ .....	198-199
มันเทศ	: มันเทศต้มใสแอปเปิ้ล, มันเทศใสมิโสะรส .....	200-201
มันฝรั่ง	: สลัดมันฝรั่งใส่มัสตาร์ด, มันฝรั่งต้ม 3 สหาย .....	202-203
เผือก	: เผือกผัดมิโสะ .....	204
มันเทศสีม่วง	: มันเทศสีม่วงต้มเนื้อปู .....	205
หัวผักกาด	: ชุปหัวผักกาดตากแห้ง, สลัดหัวผักกาดตากแห้ง .....	206-207
(ตากแห้ง)		
สาหร่ายคมบุ	: คมบุต้มถั่วเหลือง, คมบุต้มมันฝรั่ง .....	208-209
สาหร่ายทะเล	: สาหร่ายทะเลสีม่วงคลุกงา, ฮิจิเดรีย .....	210-211
(สีม่วง)		
สาหร่ายทะเล	: สาหร่ายวาคาเมะใส่คีนซ่าย, สลัดแตงกวาใส .....	202-213
(วาคาเมะ)	สาหร่ายวาคาเมะ	
เห็ดหอม	: เห็ดหอมคลุกถั่วงอก, เห็ดหอมปียองต้มชุบ .....	214-215
อโวคาโด	: อโวคาโดดิบ .....	216
กีวีฟรุ้ต	: สลัดผลกีวีใส่มันเทศ, หอยเชลล์ราดซอสกีวี .....	217-218
น้ำมันโอลีฟ	: เห็ดมารีเน่, พาสต้าใส่น้ำมันโอลีฟ .....	219-220
(น้ำมันมะกอก)		
น้ำมันสลัด	: ข้าวผัดนัตโต, หัวหอมคลุกไข่ปลาเค็ม .....	221-222
งา	: รากบัวต๋อใส่งา, ออกไก่ชุบอัลมอนด์ทอด .....	223-224