

蔬菜可以预防动脉硬化

日本易食研究所 大林惠运

动脉硬化的原因不在胆固醇，而是被自由基氧化后的胆固醇。现代人的脑卒中，心梗都与动脉硬化有关。于是在动脉中装支架成了流行。身上装有数个支架的人也不在少数。但是，这并不能解决根本的问题。为什么呢？因为身体所处的环境没有改变，就像肿瘤切除后，它的滋生环境不变，照样会再发一样，装了支架后，体内的胆固醇仍被不断氧化的话，第二，第三个支架还得继续装，直到死亡为此。说句笑不出来笑话，人体能装几千个支架呢。

所以，我们的重点应放在预防胆固醇的氧化上，不能等到需要装支架的时候。另外，即使血管硬化了，也不是不可逆转。人体的修复机能是极其强大的，就看你是否能打开这一开关。

其实，蔬菜是预防动脉硬化的一个大众化的，实行简便的方法。我并非是指哪一种特殊的蔬菜，可以治疗哪一种疾病，当然，各种蔬菜所含的营养成分都不同，这就显示出预防效果的差距。但是从整体来说，植物类的蔬菜基本具备这些营养物质：膳食纤维，钾，黄酮类物质，类胡萝卜素，维生素C等。这些物质都能维护人体血管的健康。

膳食纤维中的水溶性膳食纤维，具有促进将人体内血液中的胆固醇排出体外，帮助体内的酶（又称酵素）分解脂肪，保护血管的内皮细胞。

而钾则能将钠排除体内。我们的饮食过咸，那是盐分过多。盐的主要成分是钠。高血压，癌症，肥胖都与钠的摄取过多有关。故钾能保持血压的安定，从而保护血管不受损害。

黄酮类物质，类胡萝卜素，维生素C都是击退自由基的狙击手，保护细胞不受侵害，是抗氧化的重要物质。

每天食用一定量的蔬菜，身体内就有一支驱逐自由基的队伍，可以预防胆固醇不受氧化，从而预防动脉硬化。

2016年6月17日