สารบัญ

บทที่ 1 หัวใจและอันตรายจากคอเลสเตอรอล 22

รู้จักกับหัวใจของคุณ 23

อันตรายจากโรคหัวใจ 28

เปรียบเทียบกับโรคอื่นๆ 28

เปรียบเทียบกับโรคหัวใจพิบัติ 30

อันตรายจากหัวใจพิบัติ 32

อาการและสัญญาณเตือน 33

เทคนิคกู้ชีพ 34

บทที่ 2 รู้จักกับคอเลสเตอรอล 38

คอเลสเตอรอลคืออะไรและมาจากไหน 39

ไลโพโปรตีนคืออะไรและมีกี่ชนิด 41

ตับกับการเปลี่ยนโครงสร้างของไลโพโปรตีน 42

ไคโลไมครอน 42

VLDL 42

LDL 42

HDL 42

HDL ดีจริงหรือ 44

ข้อดีของคอเลสเตอรอลต่อร่างกาย 45
ผลต่อพัฒนาการของทารกในครรภ์ 46
ผลของเซลล์ของร่างกาย 46
ผลต่อสมอง 47
ผลต่อเซลล์ประสาท 47
ผลต่อฮอร์โมน 49
ผลต่อระบบย่อยอาหาร 50
ผลเสียของคอเลสเตอรอล 51
ผลต่อหัวใจ 51
ผลต่อสมอง 52
ผลต่อถุงน้ำดี 52
ผลต่อส่วนอื่นๆ 53
สารก่ออันตรายชนิดอื่นในเลือด 54
โฮโมซิสเตอีน 54
ไตรกลีเซอไรด์ 56
โปรตีนตัวทำปฏิกิริยา-ซี 57

บทที่ 3 ปัจจัยเสี่ยงกับคอเลสเตอรอลสูง 60
รูปแบบของปัจจัยเสี่ยง 61
การตรวจวัดคอเลสเตอรอล 62
การกำหนดระดับคอเลสเตอรอล 62
ปัจจัยเพิ่มความเสี่ยง 66
อายุและเพศ 66
พันธุกรรม 69

การสืบประวัติคอเลสเตอรอลในครอบครัว 71
ครอบครัว 71
ตัวคุณเอง 71
ความดันโลหิตสูง 72
โรคเบาหวาน 74
โรคอ้วน 74
บุคลิกภาพและรูปแบบการดำเนินชีวิต 74
ตรวจสอบการเกิดลิ่มเลือด 75
การทดสอบการออกกำลังกาย 75
การตรวจเอกซเรย์หัวใจด้วยลำแสงอิเลกตรอน 77
การฉีดสีเข้าหลอดเลือดหัวใจ 77

บทที่ 4 กฎการกินเพื่อลดคอเลสเตอรอล 80
โภชนาการที่ดีเป็นอย่างไร 81
เข้าใจในสัดส่วนของคอเลสเตอรอล 83
เลือกกินอย่างฉลาด 85
ใส่ใจอาหารที่มีเส้นใย 94
เส้นใยที่มาจากอาหาร 96
กินเส้นใยในปริมาณที่พอดี 98

บทที่ 5 การกินอาหารเพื่อลดคอเลสเตอรอล 102
หลักโภชนาที่ดี 103
ไตรกลีเซอไรด์กับคอเลสเตอรอล 122

เลือกบริโภคไขมันอย่างไรดี 123
หลักการเลือกน้ำมันในการประกอบอาหาร 123
น้ำมันปลา พระเอกหน้าใหม่ 125
คุณค่าอาหารไทยและไขมันในเลือด 130
พัฒนาการอาหารไทย 130
อาหารไทย 4 ภาคกับคุณค่าทางโภชนาการ 131
ภาคเหนือ 132
ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ 134
ภาคกลาง 136
ภาคใต้ 138
อาหารจานเดียวของไทย 140

บทที่ 6 น้ำหนักที่เหมาะสม 146
สุขภาพที่ดีกับน้ำหนักตัวที่เหมาะสม 147
ความเกี่ยวข้องระหว่างน้ำหนักกับคอเลสเตอรอล 149
การเพิ่มขึ้นก็เหมือนการลดลงสำหรับสมรภูมินี้ 149
คุณ "อ้วน" แล้วหรือยัง 150
คำจำกัดความของน้ำหนักเกิน 152
ดัชนีมวลกาย 155
ปรับเปลี่ยนรูปแบบการกิน 156
การนับจำนวนแคลอรี 156
คำนึงถึงสารอาหารที่ควรได้รับ 157
จัดทำเมนูอาหารที่น่าสนใจ 158
อยู่อย่างมีความสุขหลังจากนั้นตลอดไป 159
ลดน้ำหนักกับการออกกำลังกาย 159

บทที่ 7 การออกกำลังกาย 164

นิยามการออกกำลังกาย 165

การนับแคลอรี 166

การนับจังหวะการเต้นของหัวใจ 168

ประโยชน์ของการออกกำลังกาย 174

การทดสอบโปรตีนตัวทำปฏิกิริยา-ซี 174

ความดันโลหิต 175

ไตรกลีเซอไรด์ 175

การควบคุมน้ำหนัก 176

ร่างกายของคุณ 176

มาเริ่มออกกำลังกายกันเถอะ 178

ตรวจสอบสภาพร่างกาย 179

เตรียมตัวคุณสำหรับความสำเร็จ 179

เลือกกิจกรรมที่คุณชอบ 181

เข้มงวดในตารางกำหนดการ 182

เลือกวิธีที่ไม่สร้างความเจ็บปวดและมีประโยชน์ 182

แผนการออกกำลังกายหรือการบริหารร่างกาย 183

บทที่ 8 บุหรี่กับคอเลสเตอรอล 186

ความสัมพันธ์กับโรคหัวใจ 187

ความสัมพันธ์กับคอเลสเตอรอล 189

การสูบบุหรี่มือสอง 192

รายงานอย่างเป็นทางการ 193

เด็กกับการสูบบุหรี่มือสอง 194
รู้จักประชากรของคุณ 195
เชื้อชาติและกลุ่มชน 197
อายุและระดับการศึกษา 200
สารพิษต่างๆ ในบุหรี่ 201
นิโคติน 201
ผลต่อระบบหัวใจและหลอดเลือด 202
ผลต่อคอเลสเตอรอล 202
ทาร์ 203
คาร์บอนมอนนอกไซด์ 203
ไนโตรเจนไดออกไซด์ 203
มาเลิกบุหรี่กันเถอะ 205
วิธีเลิกอย่างเด็ดขาด 207
เลิกแบบค่อยเป็นค่อยไป 207
เลิกได้ด้วยการใช้ยาเข้าช่วย 209
ยาลดความเครียด 209
การทดแทนนิโคติน 210
หมากฝรั่งนิโคติน 211
แผ่นนิโคติน 211
ยาดมนิโคติน 212
สเปรย์พ่นจมูก 213
วิตามินบี 5 213
เลิกด้วยการใช้โปรแกรมการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเข้ามาช่วย 214

บทที่ 9 การดื่มแอลกอฮอล์กับคอเลสเตอรอล 218

การดื่มเพื่อสุขภาพหัวใจ 219

พิจารณางานวิจัยต่างๆ 219

ประโยชน์ของการดื่มแอลกอฮอล์ 221

การจำแนกองค์ประกอบของแอลกอฮอล์ที่ช่วยให้สุขภาพดี 222

การศึกษาที่ขัดแย้งกัน 222

เรสเวอราทรอลคืออะไร 223

การดื่มในปริมาณที่พอเหมาะ 226

ความสมดุลระหว่างความเสี่ยงและประโยชน์ 230

แอลกอฮอล์กับมะเร็ง 230

แอลกอฮอล์กับความผิดปกติแต่กำเนิด 231

อาการเมาค้าง 231

แอลกอฮอล์กับความไวต่อชัลไฟต์ 233

แอลกอฮอล์กับปฏิกิริยาของยา 233

การวัดเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ในลักษณะของกลุ่มอาหาร 235

การวัดปริมาณความจุ 236

การนับแคลอรี 238

บทที่ 10 วิตามิน สารอาหาร และอาหารเสริมอื่นๆ 242

การจำแนกอาหารเสริม 243

วิตามินบีคอาจช่วยลดคอเลสเตอรอลได้ 245

ไนอะซิน 246

วิตามินอีและซี 249

การต่อสู้คอเลสเตอรอลด้วยเส้นใยจากอาหาร 252

ทดลองด้วยสารธรรมชาติจากพืช 254
สเทอรอล 254
กระเทียม 256
ยาสแตตินส์ 257

บทที่ 11 ยาลดคอเลสเตอรอล 260

ทำความเข้าใจเมื่อคุณเป็นมนุษย์ยาเม็ด 261
คนที่เคยหัวใจพิบัติ 262
คนที่ไม่เคยหัวใจพิบัติ 263
ยานี้สำหรับคุณ 264
รู้จักกรดน้ำดีอิสระ 266
กรดน้ำดีอิสระชนิดต่างๆ 267
ผลข้างเคียงของกรดน้ำดีอิสระ 268
การกำจัดไตรกลีเซอไรด์ : สารยับยั้งไตรกลีเซอไรด์ 269
เรื่องของไนอะซิน 269
ยาอื่นๆ ที่มีผลต่อไลโพโปรตีน 270
สารยับยั้งเอช เอ็ม จี โค เอ รีดักเทส 271
ข่าวดีเกี่ยวกับยาสแตตินส์ 272
ความวิตกกังวลเกี่ยวกับยาสแตตินส์ 274
เรื่องที่น่าเชื่อถือของยาสแตตินส์ 276
ผลิตภัณฑ์อื่นๆ ที่อาจส่งผลทางอ้อมต่อคอเลสเตอรอล 280
ราลโลซิฟีน 280
เมริเดีย 281
วิตามินซีและดี 281
คอเลสติน 281

สำนักหอสมุดและศูนย์สารสนเทศวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี

บทที่ 12 อันตรายของยา 284

ยาที่ส่งผลเลว 285

การควบคุมฮอร์โมน 285

ยาเม็ดคุมกำเนิด 286

การบำบัดด้วยการทดแทนฮอร์โมน 286

สารสร้างกล้ามเนื้อ 288

การลดของเหลวด้วยยาขับปัสสาวะ 288

การทำลายวิธีการบำบัดคอเลสเตอรอล 290

ทำให้ทางเลือกของคุณลดลง 292

ดัชนี 296

ซื้อ
20/ส.ค./47

คู่มือ คอเลสเตอรอล

THE ULTIMATE

613.28
เลขหมู่ ๑๑๔
๒๕๔๗
เลขทะเบียน 12093
วันที่ 23 ส.ค. 2547
0032-32860.

BSTI DEPT. OF SCIENCE SERVICE
สำนักหอสมุดฯ กรมวิทยาศาสตร์บริการ
1110004687

GUIDE FOR

CHOLESTEROL

3

สำนักหอสมุดและศูนย์สารสนเทศวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี