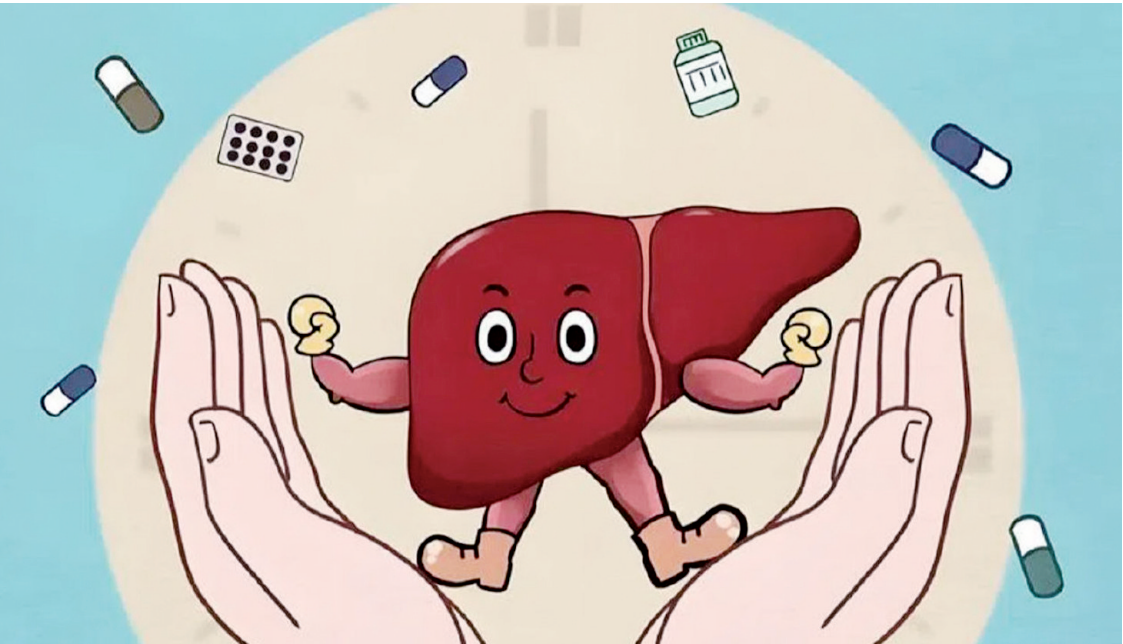


血脂里面那么多指标是什么意思 揭秘身体“炼油厂”

不少人拿到体检报告,看到血脂异常、脂肪肝等字眼常会感到困惑:“我明明吃得很清淡,怎么会这样?”
“我血脂都正常,为什么还会有脂肪肝?”“血脂里面那么多指标高高低低是什么意思?”

其实,人体处理脂肪的过程,就像一座精密运转的炼油厂。血脂高,不是“血里油多”那么简单,这背后是一整座人体“炼油厂”的供应链崩溃。了解它的工作原理,许多困惑能迎刃而解。



身体“炼油厂”主要有两种“油”

简单介绍下我们身体里的这座“炼油厂”,这里主要有两种“油”。

其一是外源性脂质,通俗地说是“采购的原油”。它们来自我们每日摄入的食物脂肪,比如食用油、肉类、坚果等。它们在肠道被消化吸收后,就像采购来的原油,经过初步加工(形成乳糜微粒)进入运输系统。

其二就是内源性脂质,也可以理解为“自产的精炼油”。就是由我们身

体工厂自己的“油井”产出后交由“精炼车间”——肝脏自主生产。它主要来自每天摄入的碳水化合物、糖分或酒精里超过消耗多余的部分,肝脏也会将这些“原料”转化为脂肪(主要是甘油三酯和胆固醇),如同利用自己的“油井”生产成品油,之后也进入运输系统。

这里的关键区别在于:“采购的油”通过肠道吸收后,经由淋巴、血液

进入循环,影响餐后短期血脂。“自产的油”由肝脏持续合成并释放,维持生命活动所必需,但产量过剩是导致慢性血脂异常的主因。

当然,无论哪种油,都需要搭载专用的“运输车队”(即载脂蛋白组成的脂蛋白),通过“输油管路”(血管)进行运输。最终,“油”被送达目的地:在肌肉等组织中“燃烧”供能,或进入“储油罐”(脂肪组织)中储存备用。

血脂管理不能只盯着餐桌上的油

了解了“炼油厂”的运作概况,接着就来回应门诊中四大常见疑问。

问题一:我吃得并不油,为什么血脂还会高?

这往往提示您身体的“自产油”生产线过于活跃。即使外部采购(饮食)清淡,如果内部原料(如精制米面、甜食、酒精)摄入过多,“精炼车间”——肝脏便会加速将其转化为甘油三酯。此外,遗传、缺乏运动、胰岛素抵抗或甲状腺功能减退等问题,都会导致“油”产量增加或清除能力下降。因此,血脂管理不能只盯着餐桌上的油,更要根据自身的代谢水平,关注整体的能量平衡与代谢健康。

问题二:我血脂指标正常,为什么还会查出脂肪肝?

脂肪肝好比“精炼车间”(肝脏)里的原材料发生了局部囤积,但“输油管路”(血液循环)中的油量可能显示正常。主要原因有三个。

肝脏输出障碍:肝脏合成的脂肪过多,或因载脂蛋白合成不足等原因,无法有效运出,堆积在肝细胞内。

胰岛素抵抗:导致肝脏更容易合成和储存脂肪,但全身血脂代谢指标

可能尚未出现明显异常。

直接肝损伤:酒精、药物或环境毒素直接干扰了肝脏的脂肪处理能力。

因此,脂肪肝是一个独立的肝脏健康警报,并非单纯高血脂的必然结果。无论血脂高不高,出现脂肪肝都需要引起重视。

问题三:甘油三酯和胆固醇,到底有什么不同?

两者都是重要的脂质,但功能迥异。甘油三酯好比“燃料油”,主要功能是储存和提供能量。过剩时存入脂肪组织,需要时分解供能。水平过高会增加急性胰腺炎和心血管疾病风险。胆固醇则是“润滑油和建筑材料”,用于构建细胞膜、合成维生素D和多种激素(如性激素)。它需要分三面看——

低密度脂蛋白胆固醇(LDL-C):俗称“坏胆固醇”,就像质量不佳的油,容易沉积在血管壁,形成斑块,是动脉粥样硬化的元凶。

高密度脂蛋白胆固醇(HDL-C):俗称“好胆固醇”,像“清洁回收车”,能将多余胆固醇从血管壁运回肝脏处理,有保护作用。

极低密度脂蛋白胆固醇(VLDL-C):

可以把它理解为肝脏刚生产出来的“初级运输车”,它主要负责将肝脏新合成、以甘油三酯为主的“燃料油”运送到全身。在运输途中,它会卸下大部分甘油三酯供组织利用,然后自身由于“不堪重负”,最终变成了上面提到的“坏胆固醇”(LDL-C)。因此,它是“坏胆固醇”的主要前身。

问题四:血脂报告里载脂蛋白的指标,说明了什么?

载脂蛋白是“运输车队”的核心部件,其数值能更精准地反映风险。其中,载脂蛋白A1(ApoA1)是“好胆固醇”(HDL)的主要结构蛋白,数值偏高通常是有益的,意味着体内高效的“清洁回收车”数量较多,利于血管保护。载脂蛋白B(ApoB)是“坏胆固醇”(LDL等)的关键组成蛋白,数值偏高是明确的危险信号,它直接反映了所有致动脉粥样硬化脂蛋白颗粒的总数,是评估心血管风险的重要指标。

简言之,ApoB高意味着“坏油车”多,风险增加;ApoA1高意味着“清洁车”多,保护力强。两者比值(ApoB/ApoA1)是评估脂代谢平衡的重要参考。

肝脏超声等检查,动态监测“炼油厂”的运行状态。

身体的代谢系统精密而复杂,任何指标的异常都是它发出的提醒,理解其背后的原理,有助于我们能更科学地采取行动。

身体“炼油厂”维护指南

优化“采购”:减少饱和脂肪(如动物油脂、黄油)和反式脂肪(如部分糕点、油炸食品)的摄入,适量增加不饱和脂肪(如深海鱼、橄榄油、坚果)摄入。

调控“生产”:严格控制添加糖、精制碳水(如白米白面)和酒精的摄入,

避免肝脏过度合成脂肪。

畅通“管路”:坚持每周至少150分钟的中等强度有氧运动(如快走、游泳),促进脂肪消耗,改善胰岛素敏感性。

定期“年检”:建议每年进行血脂、

夏季是食源性疾病的高发季节。专家提醒,随着气温不断升高,人们在品尝夏日美食的同时,需重点警惕食物中毒风险,把好“入口关”,守住“舌尖上的安全”。

“夏天不少人喜欢吃凉皮、河粉,但这些食物如果储存不当,容易发生变质,诱发食物中毒。”营养科专家说,在高温潮湿环境中,凉皮、河粉等湿米粉类食品一旦被椰毒假单胞菌污染,会滋生毒性极强的米酵菌酸。这种毒素致病性极高,中毒后对人体造成的损伤往往不可逆,严重时可致命,是我国微生物性食源性疾病致死的主要病因之一。

专家建议,选购凉皮、河粉等湿米粉类食品,务必选择资质齐全的正规商户,认真查看产品生产日期、保质期及储存条件。散装现做凉皮建议当天吃完,切勿在室温环境下久放,更不要隔夜食用。若发现凉皮、河粉等出现发酸、发黏、异味、色泽异常等变质现象,需立即丢弃,切勿侥幸食用。

泡发方式不当的干木耳,也存在被椰毒假单胞菌污染并产生米酵菌酸的风险。专家表示,食用木耳需遵循现泡现吃原则,避免常温长时间浸泡、隔夜泡发;若需提前泡发,应放置在冰箱冷藏环境中,利用低温抑制细菌繁殖。

除米酵菌酸毒素污染外,普通致病菌污染的危害也不可忽视。

凉拌皮蛋是不少家庭餐桌上的“消暑菜”,但皮蛋在加工、运输和储存过程中易被沙门氏菌污染,凉拌时通常不经过高温加热,很容易将病菌直接吃进肚子里。感染后,患者常出现腹痛、吐泻等症状,严重者还可能发生脱水、电解质紊乱等情况。

“沙门氏菌耐热性差,高温可彻底杀灭。”专家说,皮蛋食用前最好蒸煮5至10分钟,尽量不要直接生吃,老人、小孩等肠胃虚弱人群,更应煮熟后食用。

冰镇果切也是不少人的夏日“消暑伴侣”,但瓜果切开后存在极高的细菌滋生风险。专家表示,未吃完的鲜切水果,应及时用干净保鲜膜或保鲜盒密封后冷藏,并尽快食用。再次食用前,可切除表面1至2厘米厚的果肉后再食用,降低细菌摄入风险。

“冰箱并非‘保险箱’。”专家强调,低温环境仅能减缓细菌繁殖速度,无法杜绝食物变质。无论是凉菜、熟食还是鲜切水果,都应尽快食用,避免长时间储存。

专家提醒,夏季如果出现腹泻、呕吐等症状,且近期食用过凉皮、河粉、泡发木耳等高风险食品,应高度警惕米酵菌酸中毒,第一时间前往医院就诊。若没有相关饮食史,可先口服补液盐补充水分和电解质,预防脱水。

“一旦出现持续高热、脓血便、意识模糊或无法正常进食等情况,应立即就医。”专家说,切忌自行盲目服用抗生素,以免因用药不当扰乱肠道菌群,延误治疗。

夏季食物中毒高发 专家支招安全饮食

唐紫宸 田庚申