



如何降低自己的膽固醇？

大多數的心血管疾病是由膽固醇、斑塊和其他脂肪沉積物堆積於動脈壁所造成。供應養分至心臟的動脈可能因此阻塞而減緩血流，進而造成胸痛。若血栓形成並阻塞動脈，便可能造成心臟病發作。同樣的，若血栓阻塞於腦部動脈或造成腦部動脈阻塞，便會形成腦中風。

生活習慣的改變可幫助您改善膽固醇。您可以攝取有益心臟健康的食品、達到並維持健康的體重、保持運動和不吸菸。有些人會同時需要服用藥物來降低膽固醇，因為對他們來說，光是改變生活習慣和飲食是不夠的。醫護人員可幫助您擬定改善膽固醇的計畫。重要的是遵循計畫，或是計畫執行時如有任何考量，皆需與醫護人員進行討論。



膽固醇會加入血液中的脂肪和其他物質，堆積於動脈內壁上。動脈會變得阻塞、狹窄，血流因而減緩。

我應該吃什麼？

著重於攝取飽和與反式脂肪含量低的食物，例如：

- 各式水果和蔬菜。
- 各式全穀物食物，如全穀物麵包、全穀類麥片、麵食和糙米。(至少半份應為全穀物。)
- 無脂、1% 和低脂乳類製品。
- 去皮禽類和瘦肉。當您在選擇食用紅肉和豬肉時，請選擇標示「腰部」和「後腿」的肉類。這些部分通常含最少量的脂肪。
- 富含脂肪的魚類，如鮭魚、鱒魚、長鰭鮭魚和沙丁魚。每週可享用至少 8 盎司的非油炸魚，可分成兩份食用 (3.5 到 4 盎司)。
- 無鹽堅果、種籽和豆類 (乾燥的豆子)。
- 非熱帶植物油，如芥花油、玉米油、橄欖油或紅花籽油。

我應該限制哪類食物？

- 含大量鈉 (鹽) 的食物
- 甜食和含糖飲料
- 未切除肥肉的紅肉和富含脂肪的肉
- 以大量鈉處理 (醃漬) 的肉
- 全脂乳製品，如全脂牛奶、鮮奶油、冰淇淋、奶油和起司
- 以飽和及反式脂肪製作的烘焙食品，如甜甜圈、蛋糕、餅乾
- 成分標示上列出「氫化油」等文字的食品
- 飽和油，如椰子油、棕櫚油和棕櫚仁油
- 固式脂肪，如酥油、硬化乳瑪琳和豬油
- 油炸食物



烹調上有哪些秘訣？

- 在您的膳食中加入各式水果和蔬菜。
- 使用瀝油架瀝乾煮過、烤過或烘焙過的禽類和肉類。
- 選擇攝取肉類時，請尋找較精瘦的部分。
- 請勿淋上滷汁；使用葡萄酒、果汁等作為醃料。
- 請以水煮或炙烤取代油煎。
- 烹煮前請切除肉上所有可見的脂肪。
- 請將禽類去皮。
- 使用植物油噴霧來煎炒食物。
- 較高熱量餐點準備小份。
- 以低脂、低鈉起司取代一般起司。



我可以如何獲得更多資訊？

- 1 撥打 1-800-AHA-USA1 (1-800-242-8721)，或造訪 heart.org 以了解更多心臟病和腦中風的相關資訊。
- 2 註冊以取得免費提供給病患及其家人的 *Heart Insight* 雜誌，請造訪 heartinsight.org。
- 3 加入「互助支援網絡」與其他人聯繫並分享心臟病和腦中風的類似經歷：heart.org/supportnetwork。

您有沒有 問題要詢問 醫師或護士？

請花幾分鐘寫下您下次見到醫護人員要詢問的問題。

例如：

是否可以外食？

體重控制和運動為何重要？

我的問題：

我們有許多其他的資料表，幫助您做出更有益健康的選擇，來降低您的風險、管理疾病或照顧您所愛的人。請造訪 heart.org/answersbyheart 深入了解。