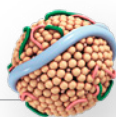




什麼是高血液膽固醇和三酸甘油酯？



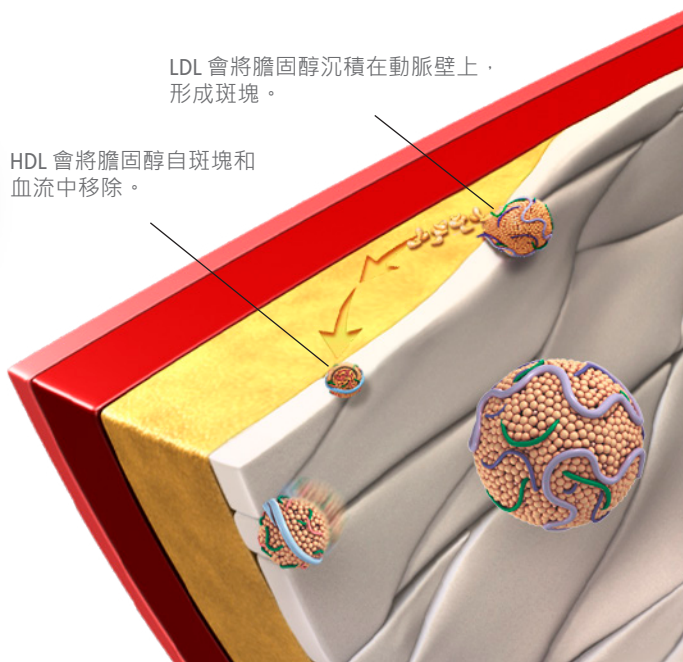
膽固醇為一種柔軟、似脂肪的物質，存在於血流和所有的身體細胞之中。您的身體會製造出所有所需之膽固醇。

您所攝取的飽和及反式脂肪會提高血液中的膽固醇含量。血液中含有過多膽固醇可能會導致心臟病和腦中風之風險提高。

膽固醇會以脂蛋白 (LDL 和 HDL) 的方式透過血液抵達身體細胞。

LDL 會將膽固醇沉積在動脈壁上，形成斑塊。

HDL 會將膽固醇自斑塊和血流中移除。



高血液膽固醇為何不好？

低密度脂蛋白 (LDL) 膽固醇為「壞膽固醇」。一般來說，LDL「越低越好」。當血液中有過多的 LDL 膽固醇，其會加入脂肪和其他物質，堆積於動脈內壁上。動脈會變得阻塞、狹窄，血流因而減緩。

若堆積的硬化斑塊破裂，則可能會在其位置形成血栓，或破碎的小斑塊可能會進入血流之中。若血栓阻塞心臟的血流，便會造成心臟病發作。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。

高密度脂蛋白 (HDL) 膽固醇為「好膽固醇」。它會將有害的膽固醇自動脈帶走，有助於保護您免於心臟病發作和腦中風。

我要如何減少血液中的壞膽固醇？

- 減少攝取富含飽和脂肪的食物，並避免攝取反式脂肪。這些包括富含脂肪的肉類、肝臟等內臟器官、帶殼海鮮、全脂乳製品和起司，以及奶油等硬式脂肪。
- 每週進行 3 或 4 次平均時間為 40 分鐘的中度至強烈的有氧運動。

- 膳食中包括各式水果、蔬菜、全穀物和豆類。
- 選擇健康的蛋白質來源，包括低脂乳製品、去皮禽類、非油炸的魚類/海鮮及堅果。
- 使用非熱帶植物油。
- 限制甜食、含糖飲料、鈉和紅肉。
- 達到並維持健康體重。若您過重或肥胖，減重可幫助您改善膽固醇。
- 若您無法單靠生活習慣的改變來改善膽固醇，請與您的醫護人員討論有幫助的用藥。

什麼是三酸甘油酯？

三酸甘油酯為身體中最常見的脂肪類型。除了來自食物，身體也會製造三酸甘油酯。高血液三酸甘油酯含量常發見於具高膽固醇含量、心臟問題、過重或糖尿病患者身上。



那脂肪呢？

我們所攝取的食物中有各種不同的脂肪。

- **飽和脂肪**會提高血液中的膽固醇，因此過量是有害的。將飲食目標設定為：來自飽和脂肪的熱量低於5-6%。動物性脂肪（如豬油和肉中的脂肪）及部分熱帶油（如椰子油、棕櫚油和棕櫚仁油）含有飽和脂肪。
- **反式脂肪**來自植物油中添加氫，容易提高血液中的膽固醇。其用於市售烘焙食品和許多餐廳及速食連鎖店的烹調當中。同時也是牛奶和牛肉中的天然物質。避免攝取成分標示上列出「氫化油」等文字的食物，來避免膳食中的反式脂肪。
- **多元不飽和脂肪**存在於植物油和魚油之中。當您攝取這些脂肪作為健康膳食中的一部分，並用其來取代飽和或反式脂肪時，便可改善血液中的膽固醇。
- **單元不飽和脂肪**存在於橄欖油、芥花油、花生油、葵花油和紅花籽油之中。其可作為健康膳食的一部分，來幫助改善血液中的膽固醇。



您可以透過攝取飽和及反式脂肪含量較少的食物來幫助改善膽固醇。

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：

我未來是否需要降膽固醇的藥物？

運動會如何影響我的膽固醇？

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。



American
Heart
Association.