

## 如何控制膽固醇

### ✓ 瞭解膽固醇

膽固醇是一種類似脂肪的物質，有兩種來源：**食物**和您的**身體**。  
它僅存在動物來源的食物中。藉由脂蛋白 (LDL 和 HDL) 在體內運送  
高膽固醇會影響您的心臟和腦部健康。它會導致心臟病及增加某些  
類型之失智症 (像是阿茲海默症) 的風險。



#### HDL = 好

高密度脂蛋白被稱為「好」膽固醇。



#### LDL = 壞

低密度脂蛋白被稱為「壞」膽固醇。

HDL 有助於防止 LDL 附著在動脈壁上。  
這可減少斑塊堆積並降低心臟病和腦中風的風險。

[heart.org/cholesterol](http://heart.org/cholesterol) (英文網站)

### ✓ 追蹤讀值



醫療照護人員可使用簡單的血液檢測來檢查您的膽固醇，並說明其在您健康方面所代表的意義。



持續追蹤您的膽固醇含量。如果您有高膽固醇，請採取行動來降低膽固醇。



## 成功秘訣



### 吃得聰明

吃含有大量蔬菜、水果、全穀物、豆類、堅果、瘦肉動物性蛋白質如魚類和海鮮的餐點。限制含糖食品及飲料、紅肉、加工肉品、高鹽零食，以及高度加工食品的攝取。



### 多加運動

運動有助於降低膽固醇含量。也能夠改善情緒，並使思緒清晰。



### 瞭解您的脂肪

您所吃的脂肪會影響您的膽固醇含量。用健康的脂肪取代奶油和全脂乳製品等飽和脂肪。健康的脂肪包括橄欖油、富含脂肪的魚類、堅果和雞蛋。



### 拒絕尼古丁

抽菸會降低好的 HDL 膽固醇。它也會增加您的心臟病風險且會影響您的腦部健康。



### 按照指示服藥

務必要服用您的藥物。如 statins 或其他的藥物可以幫助您控制膽固醇含量。

造訪 [heart.org/lifes8](http://heart.org/lifes8) (英文網站) 瞭解更多資訊