

健康教育：降低膽固醇的飲食

在血液中，低密度脂蛋白膽固醇過多，所謂「壞」的膽固醇，和高密度脂蛋白膽固醇太少，所謂「好」的膽固醇，可能會導致心臟疾病和中風。為了降低血液中的低密度脂蛋白膽固醇和增加高密度脂蛋白膽固醇，可以吃健康食品、減肥（如你有需要），和定時鍛煉身體和進行鍛煉活動。

大多數心臟和血管疾病，是由於膽固醇、斑塊和其它脂肪沉積在動脈壁所引起的。這種情況被稱為動脈硬化或動脈粥樣硬化。當身體或情緒勞累，血液中的氧氣需求的增加，供應心臟血液動脈因堵塞而血流量受限制引致供應不能滿足，可以導致胸痛。這被稱為心絞痛。當這些斑塊破裂，血凝塊在斑塊的表面上形成，並完全切斷血液循環。這可能會導致依賴血管供應氧氣的心臟肌肉細胞的死亡。這就是所謂的心肌梗塞，或「心臟病發作」。同樣，如果阻塞發生在輸送血液至大腦或其內部的動脈，腦細胞被破壞，這是中風的最常見原因。

引致高膽固醇而的可改善的主要原因是飲食中含高飽和脂肪、反式脂肪，或膽固醇的食品過多。其他原因包括：

- 體重超重或肥胖
- 缺乏體力活動
- 身體處理膽固醇的方式有遺傳問題
- 患會提高膽固醇水平疾病（如糖尿病、腎臟疾病、肝臟疾病或甲狀腺功能減退）。

一般以透過血液檢查，來衡量的總膽固醇水平以及高密度脂蛋白膽固醇、低密度脂蛋白膽固醇和三酸甘油酯的含量水平。（三酸甘油酯是血液中另一種類型的脂肪。）

根據美國 *Adult Treatment Panel III* 對低密度脂蛋白膽固醇、總膽固醇和高密度脂蛋白膽固醇進行分類：

類型	單位 (mg/dL)	單位 (mmol/L)	備註
低密度脂蛋白膽固醇	<100	<2.58	理想
	100 至 129	2.58 至 3.33	接近或超過理想
	130 至 159	3.36 至 4.11	較高
	160 至 189	4.13 至 4.88	高
	≥190	≥4.91	甚高
總膽固醇	<200	<5.17	理想
	200 至 239	5.17 至 6.18	較高
	≥240	≥6.20	高
高密度脂蛋白膽固醇	<40	<1.03	低
	≥60	≥1.55	高

飲食建議：

減少 3 種脂肪的攝入量，可降低低密度脂蛋白膽固醇。它們分別是：

1. 飽和脂肪

這些主要在肉類、動物的皮和高脂肪奶製品中發現。有些例子是不能除去的脂肪和紅肉如牛肉、羊肉、鴨肉和鵝肉等；高脂肪的加工肉類如香腸、臘肉和熱狗；飽和油脂如椰子、棕櫚油和棕櫚仁油；牛油、雪糕、奶油、全脂牛奶和芝士；固體脂肪如豬油；叉燒包、大部份點心和餐館內的油炸食品。

2. 反式脂肪

主要是在烘烤和油炸食品中發現。他們降低「好」膽固醇和增加「壞」膽固醇。一些例子包括蛋糕、蛋撻、大部份中式包子、人造牛油、炸薯條、冬甩、鬆餅和炸薯條。

3. 高膽固醇食物

例如蛋黃、紅肉、動物內臟、魷魚和章魚。貝殼類的蝦、蟹和龍蝦，雖然含有一定量的膽固醇，它們可適量進食。

建議關注重點：

- 低脂肪和高纖維產品如水果、蔬菜和各種全穀物產品包括燕麥片、高纖維及低甜的早餐穀物、全穀大米、麵包和麵食；
- 不含脂肪和低脂肪奶製品；
- 瘦肉；
- 去皮的雞和火雞；
- 豆、豌豆和扁豆；
- 適當數量的堅果如核桃、杏仁和榛子果仁；
- 富含脂肪的魚類如沙丁魚、鯖魚、三文魚，這也可能是對心臟有益的；
- 低飽和脂肪油類如蔬菜、油菜、玉米、橄欖油、紅花、棉花種子和大豆油。

其它預防措施，使血液中的膽固醇達理想水平：

1. 進行更多的運動，尤其是帶氧運動。運動能夠降低總膽固醇和低密度脂蛋白膽固醇，並提高高密度脂蛋白膽固醇。慢慢地開始，以避免受傷。
2. 不要吸煙。吸煙會降低高密度脂蛋白膽固醇和應以其它方式增加心臟疾病的風險。
3. 應保持理想的體重。

為了減少心血管疾病的風險，最重要的是，如果膽固醇的水平不正常，應定期檢查。這樣做是為了確保它們回到可接受的範圍，並了解是否需要額外的藥物協助，使它們在很好的控制下。

如欲獲更多資訊，請聯絡我們：

查詢電話：(852) 2810-9188 電郵：centre.central @ parkwayhongkong.com