

## 高血膽固醇

膽固醇是一種蠟狀，油脂狀物質，天然存在於人體的各個部位，你的身體需要一些膽固醇恰當地運作，膽固醇產生的細胞膜和一些激素對身體機能是很重要的。在血液中的高濃度膽固醇會增加患心臟病風險，它可以黏在動脈壁，造成斑塊積聚，經長時間的積聚，可以弄窄動脈，甚至阻塞動脈，被稱為 atherosclerosis 動脈硬化(症)，導致心臟病發作或中風。醫學術語 (Hypercholesterolemia) 高膽固醇血症是指血液中有高水平的膽固醇，隨著年紀增長，你的膽固醇水平也往往上升。高血脂通常沒有任何徵兆或症狀，但高血脂可以從血液測試檢測到，測量膽固醇是每分升血液內的毫克(mg/dL) (毫克/分升)。如果你的家庭成員有高膽固醇，超重或如果你經常吃很多高脂肪食物，你有高膽固醇的機會也增高，高血膽固醇也是一種常見於 HAART 或高活性抗逆轉錄病毒治療的副作用。

多運動，多吃水果和蔬菜，保持健康的體重，限制飲酒，避免抽煙都可以降低膽固醇，除此以外，還可能需要吃藥來降低你的膽固醇

## 測量血液中的膽固醇含量

總膽固醇是測量低密度脂蛋白膽固醇，高密度脂蛋白膽固醇和其他脂質成分。

- ❖ 理想：少於200mg/dL
- ❖ 高風險邊界：200-239mg/dL
- ❖ 高風險：240mg/dL 及以上

HDL (高密度脂蛋白) 或「好」的膽固醇把膽固醇從你的身體其他部分運送回到肝臟進行清除處理，高密水平度的脂蛋白膽固醇可降低患心臟病或中風的風險。

- ❖ 高風險心臟病：<40mg/dL 男性, <50mg/dL 女性
- ❖ 防止心臟病： >60mg/dL

LDL (低密度脂蛋白) 或「壞」膽固醇可使大量脂肪和少量蛋白質由肝臟運送到身體其他部位，食用過多飽和脂肪，反式脂肪和膽固醇的飲食物，可增加高低密度脂蛋白膽固醇水平，因而可能會增加患心臟病的風險，所以保持LDL (低密度脂蛋白) 水平越低越好！

- ❖ 最理想水平：少於100mg/dL
- ❖ 接近理想水平：100-129mg/dL
- ❖ 高邊界：130-159mg/dL
- ❖ 高: 160-189mg/dL
- ❖ 非常高：190mg/dL 及

甘油三酯 是一種讓身體使用的儲存能源脂肪，人體內的脂肪是用來儲存能量，多餘的熱量，酒精或糖會轉化為甘油三酯，在體內儲存為脂肪，通常甘油三酯水平高的人也有較高的總膽固醇水平和低密度脂蛋白，低水平的高密度脂蛋白膽固醇。

- ❖ 正常：少於150mg/dL
- ❖ 高邊界：150-199mg/dL
- ❖ 高: 200-499mg/dL
- ❖ 非常高：500mg/d

### 營養與高血脂的關係

#### 幾種不同類型的飲食脂肪

來自膳食的飽和脂肪是引致高血膽固醇的主要原因，因此必需限制飲食，美國心臟協會建議少於7%脂肪消耗應該來自飽和脂肪，飽和脂肪的來源包括：

- Meats 肉類
- Poultry 家禽
- Shellfish 貝類
- Egg Yolks 蛋黃
- Butter 黃油
- Cheese 奶酪
- Whole or 2% milk 全脂或2%牛奶
- Cream 奶油
- Coconut, coconut oil 椰子, 椰子油
- Palm oil, palm kernel oil 棕櫚油, 棕櫚仁油
- Cocoa butter 可可奶油

反式脂肪酸增加患心臟病的風險，因為反式脂肪酸會提高血液中的膽固醇，低密度脂蛋白膽固醇，降低高密度脂蛋白膽固醇水平。反式脂肪酸存在於極少量的牛肉，豬肉，羊肉，乳脂，黃油和牛奶。反式脂肪酸的形成來自：氫化作用的過程期間和烹製時使人造奶油，起酥油和食用油，所以進用時美國飲食要避免食用這些部分氫化植物油提供約四分之三的反式脂肪酸的飲食。

飲食中減少飽和脂肪及反式脂肪酸，可以幫助降低血液中的膽固醇水平。

經常消耗更多多元不飽和脂肪和單元不飽和脂肪兩種不飽和脂肪，證明可以降低低密度脂蛋白膽固醇水平，多元不飽和脂肪和單不飽和脂肪的來源包括：

- Salmon, trout, herring 鮭魚，鱒魚，鯡魚
- Avocados 鱷梨
- Olives 橄欖
- Walnuts, almonds 核桃，杏仁
- Liquid oils: soybean, corn, safflower, canola, olive and sunflower 油類：大豆油，玉米油，紅花油，菜籽油，橄欖油和向日葵油
- Flaxseed 亞麻籽

改變飲食習慣可能是保持理想膽固醇水平最有效方法，因此最好在你的飲食中減少動物脂肪的數量， 以下是一些有用的提示：

- 保持總脂肪攝入的熱量在25-35%之間, 其中大多數來自多元不飽和脂肪和單元不飽和脂肪。
- 烹飪前將所有肉和禽肉可見的脂肪切除。
- 進食前將所有禽肉的皮移除。
- 吃低脂或者不含油脂的乳製品。
- 吃低脂或者不含油脂的乳製品。
- 使用不含油脂非氫化的果醬（液體或盆種類）作為奶油的替代品, 應尋找含有零克反式脂肪的營養成分標籤食物。
- 避免吃炸薯條，甜甜圈，餅乾，餅乾，鬆餅，餡餅和蛋糕。
- 避免所有反式脂肪食物和氫化油。
- 避免高膽固醇脂肪和飽和脂肪食物。
- 選食最瘦的肉。
- 不要用豬油或硬化植物起酥油如人造黃油或 Crisco (固體菜油)來烘烤。
- 用含有縮短菜籽油的黃油, 橄欖油, 大豆, 花生油人造黃油來取代黃油和酥油烹調。
- 避免油炸食物。
- 避免進食蛋黃，只吃蛋白（蛋白不含膽固醇!）。
- 用豆腐和豆類取代肉類。
- 飲酒要適量。
- 增加攝取纖維量。