



甚麼是膽固醇？

膽固醇是血液裏或儲藏在身體組織裏好像脂肪的物質。身體產生膽固醇來構成細胞膜和製造激素。膽固醇是身體很多功能的必需元素，包括維持細胞膜和腦的正常功能。膽固醇有主要兩個來源：由肝製造和來自食物。當血液中有過多膽固醇，便可能出現健康問題。

太多膽固醇有甚麼問題？

血液裏有太多膽固醇會增加患心臟病突發和中風的機會。膽固醇可以在動脈血管壁上積聚。最後，積聚的膽固醇可以阻塞血液流通到心臟或腦。沒有足夠的血流通到心臟或腦，便可能有心臟病突發或中風。

好與壞膽固醇 – 以及甘油三酸酯

壞膽固醇是 LDL。LDL 代表「低密度脂蛋白」(low-density lipoproteins)。血液中大量這樣的脂蛋白會增加微粒黏附在動脈血管壁上積聚而成斑塊的機會。積聚這些膽固醇微粒可以使動脈血管收窄。動脈通道收窄稱為動脈粥樣硬化 (atherosclerosis)。好膽固醇是 HDL，「健康的」膽固醇。HDL 或「高密度脂蛋白」(high-density lipoproteins) 可以預防在動脈血管內積聚膽固醇而造成傷害。高密度脂蛋白的指數愈高就愈好。運動有助提升高密度脂蛋白的指數。

甘油三酸酯是在血液中的一種脂肪。它是能量的主要來源，也是身體裏最常見的脂肪。當您進食時，身體會使用所需熱量作為即時的能量。任何剩餘能量都會轉化為甘油三酸酯並儲存在脂肪細胞來以備後來之用。如儲存量是適當，甘油三酸酯是沒問題的。但甘油三酸酯過高往往是與一些能引致心臟疾病高危的健康問題有關。您可以透過減輕體重、運動和節制酒精和糖來降低甘油三酸酯。

知道自己的膽固醇指數嗎？

想保持自己的心臟和動脈血管在良好的狀態，請向醫生查詢在以下目標範圍內適合您的指標：

- 總膽固醇：低於 200mg/dl
- 高密度脂蛋白膽固醇：超過 45mg/dl

• 低密度脂蛋白膽固醇：

- 低於 130mg/dl
- 如有心臟病突發、中風、心臟搭橋手術或糖尿病的病史，低於 100mg/dl

• 甘油三酸酯：低於 150mg/dl

怎樣做可以減低患心臟疾病的風險？

除了降低膽固醇指數可以幫助降低患心臟疾病的風險外，還有更多做法可以保持心臟和動脈血管健康的。假如您有糖尿病或高血壓，請與醫生或其他健康護理專業人員合作以確保您的糖尿病或高血壓受到好好的控制。

您也可以為自己的心臟和動脈血管著想，選擇健康的生活方式。請向您的健康教育中心或部門或瀏覽 kp.org/healthyliving 選擇講座、個人網上活動項目或查詢最能切合您需要的生活方式以幫助您：

- 戒煙。
- 在大部份日子享受做最少 30 分鐘的經常體力運動。
- 保持健康的體重。假如您的體重不標準，吃少一點脂肪和份量小一些以減 5 至 10 磅，這樣有助減低您的風險。
- 處理好壓力。減輕壓力有助選擇 (以及保持) 其它有助降低心臟疾病風險的生活方式改變。選擇做一些減輕壓力而您又喜歡的活動，例如步行、跳舞、太極、瑜珈或冥想。

有助降低膽固醇的可選食物

穀類

- 多吃點全穀類，例如 100% 全麥麵包麥片、麩穀、糙米、玉米片。
- 選擇每份含 3 克或以下總脂肪的麵包、麥片和餅乾。核對食物標籤。
- 限制進食含高脂肪的烘焙食物 (甜圈、牛角包、油酥糕點、鬆餅)。

蔬菜

- 每天最少吃兩次不同的蔬菜。
- 在湯、煨肉、燉鍋、主菜和三文治中加入蔬菜。
- 選擇以生蔬菜為小食。

水果

- 每天最少兩次吃不同的水果。
- 水果可以是新鮮、冷藏、乾果或罐頭。
- 選擇以水果作小食和甜點。
- 如果有高甘油三酸脂或正在減肥，避免喝果汁。

油脂

- 少些使用油、蛋黃醬、人造牛油和沙律醬。如果要油，選擇單元不飽和脂肪油，例如橄欖油或芥花籽油或大部份堅果油。
- 避免氫化脂肪 (反式脂肪) 如大部份的人造牛油。
- 在飲食中加入植物固醇 (降膽固醇食物)。這包括 Benecol、Take Control、Canola Harvest 及其它。
- 避免煎炸食物。
- 嘗試低脂或脫脂的沙律調料和醬來替代一般的製品。
- 避免飽和脂肪，例如豬油、牛油、熏肉油、奶油干酪、酸忌廉、起酥油、人造奶油、椰油或棕櫚油、以及巧克力。
- 用醋、檸檬汁、辣番茄醬和香料取代油脂調味。
- 每天進食 2 茶匙亞麻籽或亞麻籽粉。

奶和奶類製品

- 選擇低脂或脫脂奶和酸乳酪。
- 選擇以低脂或脫脂乳酪或農家乳酪取代全奶乳酪。低脂乳酪每安士含少於 3 克脂肪。核對食物標籤。

其它參考資料

- 請聯絡凱薩醫療機構健康教育中心或部門查詢有關的健康資訊、活動其的資源。
- 瀏覽我們的網址 kp.org。

乾豆、豌豆、扁豆、豆腐、果仁、種子

- 更多選擇乾豆 (斑豆、鷹咀豆、腰豆和豌豆) 或豆腐以取代肉。
- 乾豆、豆莢、果仁和種子都是很好的纖維、蛋白質和維生素的來源。
- 少量果仁、種子和天然花生醬都是健康的食物。
- 在沙律和湯中加入豆類。
- 每星期三或多餐無肉。吃豆和米、豆腐炒飯、全豆墨西哥卷或低脂豆湯。

肉、雞、火雞、魚和蛋類

- 多選擇瘦 / 低脂肪的肉，例如魚、貝殼類、去皮雞或火雞、瘦三文治肉、瘦和去肥紅肉 (例如牛里脊、牛臀、軟肋肉或牛柳)。
- 每天吃肉份量限制在 4 至 6 安士。
- 以烘焙、煮、蒸或焗取代煎炸。
- 避免吃多油或煎炸的肉、肉腸、熱狗和大部份的午餐肉類。
- 每星期最少吃三次魚。
- 限制每星期吃蛋黃兩隻或以下，或只是用蛋白或蛋代用品。

糖和甜點

- 在小食方面，可嘗試以麻花捲餅、汽爆玉米花、米餅、低脂餅乾或水果和蔬菜取代曲奇餅、蛋糕和薯片。
- 健康的冷凍甜品選擇包括脫脂凍酸乳酪和沙冰。
- 避免大部份包裝的曲奇、餅乾和糕點都含有高氫化脂肪 (反式脂肪) 的食物。
- 食用小量的脫脂曲奇、糕點和冷凍甜品。這些食物雖然低脂，但大部份都是高熱量的。

酒精

限制酒精；假如是婦女每天不多於一杯，男性不多於兩杯。1 杯 = 4-5 安士紅酒或 12 安士啤酒或 1½ 安士烈酒。

鹽

有些人有較大風險患高血壓，他們的身體對鈉的效應可能有較強的反應。美國藥物管理局 2010 年的飲食指引建議以下人士每天的鈉攝取量應少於 1500 毫克：

- 非洲裔 (任何年紀)
- 51 歲或以上
- 有高血壓、糖尿病或長期腎病者

其他所有人士亦應限制鈉的攝取量每天少於 2300 毫克。