



什麼是三酸甘油酯？

三酸甘油酯是存在於人體以及許多食物中的一種脂肪。如果血液中的三酸甘油酯濃度過高：

- 會增加胰臟發炎（胰腺炎）的風險。
- 可能會增加心臟病風險。

怎麼知道我的三酸甘油酯過高？

如果您的三酸甘油酯超過200 mg/dL，就算過高。

什麼因素造成三酸甘油酯過高？

三酸甘油酯過高可能由於某些疾病和藥物造成，也可能純粹來自家族遺傳。一些特定的生活方式選擇也會影響三酸甘油酯，例如吸煙和飲食習慣。

所幸，由於您每天的選擇會影響三酸甘油酯，因此您可以採取許多日常措施來降低三酸甘油酯。如果您的三酸甘油酯過高，降低三酸甘油酯能有效預防心臟病發作、中風和其他許多心臟病症狀。

降低三酸甘油酯的要訣

對大多數人而言，小幅度改變成效最好，而非試圖一蹴而成。

選擇您生活中最有興趣或最熱切想要改變的方面著手。

如果您有糖尿病

妥善控制您的血糖。包括運動、健康飲食和定時服用糖尿病藥物在內，所有控制糖尿病的方法都能幫助您維護心臟健康和降低三酸甘油酯。

如果您超出理想體重

即使只減輕10磅體重都會有幫助。請保持經常運動。您可以從每天活動10分鐘開始做起，例如健走、騎單車或游泳。逐漸加長時間，以多數日子至少運動30分鐘為目標。

如果您吸煙

戒煙是您可以為自己和家人所做的最佳選擇之一。請致電或親臨當地的健康教育部，瞭解Kaiser Permanente提供哪些計劃能幫助您戒煙。

我應該怎麼吃？

即使僅稍加調整飲食習慣，也能為健康帶來大的改變。以下是您可以努力達到的一些目標。

以一週不超過2杯酒精飲料為目標。如果您的三酸甘油酯高於500 mg/dL，應滴酒不沾。

實行低脂高纖飲食。全穀類食物、水果和蔬菜可提供纖維。攝取少量單元不飽和脂肪，例如橄欖油、芥花油、酪梨和堅果。

限制糖份攝取。避免烘焙食品，包括標示「無脂肪」(fat-free) 的種類。果汁以每天4至8盎司為限。

每週至少吃兩次魚。三文魚、鯖魚、鮭魚、鱒魚，以及水漬長鰭金槍魚和沙丁魚都是好選擇。

要是我的三酸甘油酯依然居高不下呢？

您的醫生可能會建議您與其他保健專業人士合作（例如註冊營養師或臨床健康教育工作者），幫助您達成目標。

有些人也會發現，即使生活習慣變得健康，但三酸甘油酯依然高於500 mg/dL，此時就要靠藥物控制。

請與您的醫生和醫療團隊其他成員討論您有哪些選擇，以及哪一種方式可能最適合您。



有助於降低血脂的簡單替代食品

為了您健康著想，請試著採用以下替代食品來降低您的三酸甘油酯。

不喝加糖的汽水、檸檬水和果汁飲料：

- 試試不加糖的果汁（每天以8盎司為限）、新鮮或
不加糖的水果（每天1至2個），或無糖 / 低熱量的軟
飲料。

不吃烘焙食品、甜甜圈、冰淇淋和其他甜品：

- 試試無糖果凍或布丁。

不吃每盎司含糖超過5克的早餐穀片，以及白土司、白米飯、白麵條：

- 試試複合式碳水化合物，例如全穀類麵包和早餐穀
片、糙米飯、燕麥片和全麥麵條。

不喝啤酒、葡萄酒、烈酒和其他酒精飲料：

- 試試氣泡水、礦泉水、蘇打水或無酒精氣泡果汁（每
天以8盎司為限）。

其他資源：請連線至kp.org/mydoctor查詢大多數檢驗結果，發送電子郵件給您的醫生，以及查看您的預防保健提醒通知。