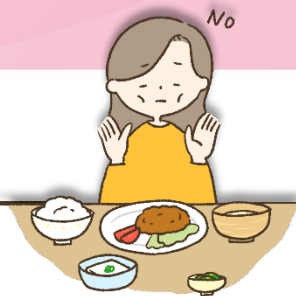


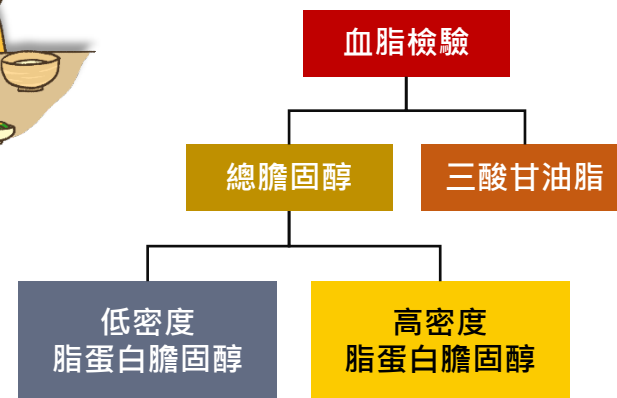


膽固醇過高，什麼都不敢吃了嗎？



一起認識「膽固醇」家族

一般血脂檢驗都會涵蓋「總膽固醇」和「三酸甘油酯」，而針對膽固醇的部份，還會再分別檢驗「低密度脂蛋白膽固醇 (Low Density Lipoprotein Cholesterol, LDL-C)」和「高密度脂蛋白膽固醇 (High Density Lipoprotein Cholesterol, HDL-C)」。

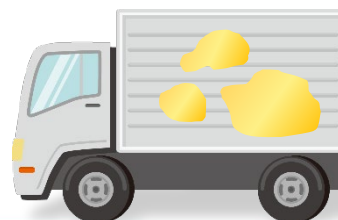
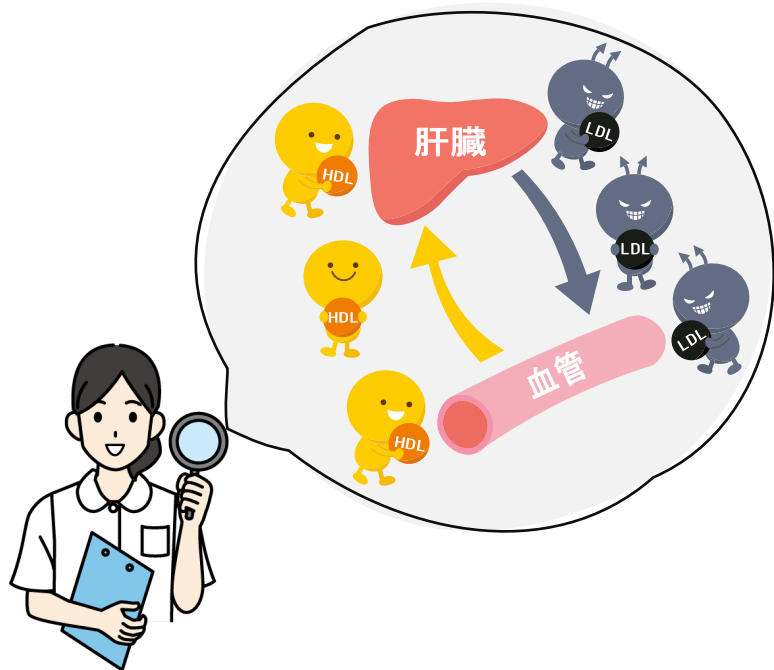


Q. 什麼是脂蛋白？膽固醇還有分好壞？

「脂蛋白」的作用就像一輛負責運送膽固醇至身體的各組織或器官，以及將組織器官的膽固醇運回肝臟的卡車。

如果這輛卡車將膽固醇運送到身體各處，使得多餘的膽固醇堆積在血管壁，我們就稱這輛卡車為「**壞的膽固醇**」，也就是「低密度脂蛋白(LDL)」

相反的，這輛卡車將身體各處多餘的膽固醇運回肝臟，並做適當的處理，使得血液變得清澈，我們就稱這輛卡車為「**好的膽固醇**」，全名為「高密度脂蛋白(HDL)」，它也有「**血管清道夫**」之稱。



膽固醇就是膽固醇，沒有分好壞，只是看運送的卡車將它送到何處。



膽固醇過高，什麼都不敢吃了嗎？



膽固醇過高的原因

- ❑ 總熱量攝取過多
- ❑ 總脂肪攝取過多
- ❑ 缺乏運動
- ❑ 先天性缺陷症（遺傳）
- ❑ 酒精攝取過量
- ❑ 其他疾病引起之併發症



Q. 膽固醇要控制到多少才適當呢？

項目	正常數值
總膽固醇	200 mg/dl 以下
低密度脂蛋白膽固醇	130 mg/dl 以下
高密度脂蛋白膽固醇	男性 40mg/dl 以上 女性 50mg/dl 以上

Q. 要如何降低膽固醇、保養我們的血管呢？

1

維持理想的體重

不論吃什麼樣的食物，只要是多出來的熱量，身體都會將之轉變成脂肪。故**正確的飲食與適度的運動**，仍是控制體重的不二法門，尤其是**運動**，還可增加**“好的膽固醇”**，清除血管淤積的膽固醇。

2

要少吃富含飽和脂肪的食物

如：豬油、牛油 或者是雞皮、鴨皮等動物性油脂，還有一些經過氫化製造的飽和性植物油，如：人造奶油。

3

多吃新鮮的蔬菜水果

它們幾乎不含油脂，又擁有大量的纖維質，可以幫助降低膽固醇，也含有各種不同型式的抗氧化物質，更能保護心臟，減少動脈硬化。

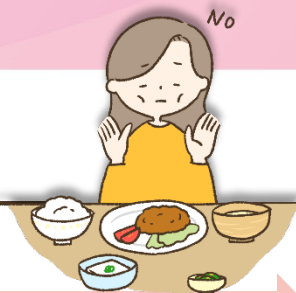
4

戒菸

抽菸與二手菸會使「高密度脂蛋白膽固醇」下降，故戒菸即可改善並增加其數值，在**女性尤為顯著**。



膽固醇過高，什麼都不敢吃了嗎？



控制飲食之前，先了解什麼是「升膽固醇指數 (CSI)」！

過去的觀念認為，要降低血液中的膽固醇含量，就要盡量減少攝取富含膽固醇的食物。但除了膽固醇外，**飽和脂肪也是導致心血管疾病的元凶之一**。升膽固醇指數 (CSI)，是以食物中的飽和脂肪及膽固醇做計算 (註)，**升膽固醇指數越高，對心血管的危害越大**。

若不確定該選擇哪種食物，可以參考「升膽固醇指數表」，盡可能選擇「綠燈」食物，避免「紅燈」食物，減少飲食對身體的負擔。

奶類中相似脂肪含量其升膽固醇指數 (CSI/份) 差異不大，而脂肪含量愈低之低脂奶類其升膽固醇指數 (CSI/份) 愈低。

豆魚肉蛋類中，一般而言升膽固醇指數 (CSI/份) 由低至高為豆製品、海鮮類、肉類及內臟類。建議盡量選擇瘦肉部分，並將雞皮、豬皮等帶皮部分去除。

油脂及堅果種子類中，一般而言升膽固醇指數 (CSI/份) 由低至高為堅果種子、植物油、動物油。但仍需注意整體用量。

部分食材如蔬菜類為低升膽固醇指數 (CSI/份)，但若使用油酥或油炸的烹調方式，將使其升膽固醇指數 (CSI/份) 增加。故建議仍需盡量使用較少油的烹調方式，如清蒸、水煮、涼拌或烤的烹調方法。

其它包裝類食品，應養成看**營養標示**之習慣，選擇含**較低**飽和脂肪及反式脂肪之產品，並減少加工類產品，多選擇新鮮食物。

	綠燈 (優選)	黃燈 (少吃)	紅燈 (避免)
奶類/份 CSI	脫脂奶/240CC 0.5	低脂奶/240CC 3	全脂奶/240CC 7.4
豆魚肉蛋類/份 CSI	雞腿/40g 3	五花肉/50g 9.2	豬腦/60g 64.5
	豬大排/35g 2.6	豬蹄膀/40g 6.2	雞蛋黃/46g 31.3
	文蛤/160g 1.3	香腸/熱狗/40g 5.2	豬腸/55g 16
	橄欖油/大豆油/5g 0.8	雞油/5g 1.9	椰子油/5g 4.5
油脂類/份 CSI	芝麻/10g 0.7	培根/15g 牛、豬油/5g 2.3	奶油/5g 3.2
	食品/份 CSI	新鮮蔬菜水果 0	巧克力/5g 4.3

註：升膽固醇指數 (CSI) = 0.05 × 膽固醇 (毫克) + 1.01 × 飽和脂肪酸 (公克)



膽固醇過高，什麼都不敢吃了嗎？



關於膽固醇的那些事～

Q.「高密度脂蛋白膽固醇」過高，是罹患高血脂嗎？

A. 高血脂症是指「低密度脂蛋白膽固醇」或「三酸甘油酯」偏高，若「高密度脂蛋白膽固醇」超過正常數值，並不算是高血脂症；但數值偏低，不僅會增加引發腦中風、心血管疾病等的機率，長期下來會導致器官損壞及衰竭，造成永久性傷害。

Q. 那「高密度脂蛋白膽固醇」是不是越高越健康？

A. 「高密度脂蛋白膽固醇」是具有保護血管、抗發炎及抗氧化的功能，但若是靠藥物提升其數值，對於預防心血管相關疾病的效果並不顯著。

Q. 膽固醇過高的問題，只有肥胖的人才要擔心？

A. 許多人錯誤認為只有肥胖者才可能有高血脂，或將體脂肪與血脂搞混，事實上二者完全不同。研究顯示，血清膽固醇數值的高低與體型無關，因此無法單憑外觀判斷膽固醇的高低，必須透過血液檢驗才可確定。

家族中有高血脂病史的人，即使瘦子也可能受基因遺傳而有膽固醇代謝問題。因此，僅依據外表或體重是無法確定是否有高血脂。提醒大家定期檢查血脂狀況，並注意生活及飲食細節，才能維持正常血脂，降低心血管疾病風險。



Q. 吃蛋真的會影響膽固醇嗎？

A. 我們體內的膽固醇主要由自身生成，飲食中的膽固醇較不易引起血中膽固醇的升高，有文獻指出，健康成年人每日適量食用雞蛋並不會導致血中膽固醇含量增加。此外，也有研究指出，攝取雞蛋與心血管疾病發生的風險沒有相關。

對於一般健康的民眾而言，雞蛋確實是優質的蛋白質來源，但任何一項單一食物過與不及皆不利於人體的利用，還是建議以多元化的飲食為原則。

