

哈臣翔醫師專欄：

膽固醇：生活方式的改變可改善你的膽固醇數字

什麼是膽固醇？

膽固醇是一種蠟狀物質。身體需要膽固醇來保護神經，製造細胞組織和某些激素。有些膽固醇對健康是必要的。肝臟製造身體需要的膽固醇，但是製造多少及製造什麼類型的膽固醇取決於兩個因素：你吃的脂肪種類和你的基因遺傳傾向。你的身體也可直接從食物（如雞蛋，肉類和奶製品）中攝取膽固醇。血液中膽固醇過多會增加心臟病或中風的危險。

“好”膽固醇和“壞”膽固醇之間的區別是什麼？

低密度脂蛋白（LDL）通常被稱為“壞”膽固醇。它提供人體膽固醇。高密度脂蛋白（HDL）通常被稱為“好”膽固醇。它從血液中消除膽固醇。

這就解釋了為什麼低密度脂蛋白膽固醇過多對身體不好，而高密度脂蛋白膽固醇多對身體反而是好的。例如，如果你的總膽固醇水平高是因為低密度脂蛋白水平太高，你可能患心臟病或中風的風險較大。但是，如果你的總膽固醇水平高是因為高密度脂蛋白的水平高，你患心臟病或中風的風險可能並不大。

甘油三酯是血液中另一種類型的脂肪。當你吃的卡路里超過你身體的使用量時，那多餘的熱量轉為甘油三酯。當你想用改變生活方式的方法來改善膽固醇水平，你的目的是想要降低低密度脂蛋白，提高高密度脂蛋白，降低甘油三酯。

我的膽固醇水平應該怎樣呢？

總膽固醇水平

少於 200 是最好的。

200 至 239 是邊緣高。

240 或更多意味著你有患心臟疾病的風險。

低密度脂蛋白膽固醇水平

低於 100 是有患心臟病風險的人的理想數字。

100 至 129 已接近最佳。

130 至 159 是邊緣高。

160 或更高意味著你有患心臟病的風險。

高密度脂蛋白膽固醇水平

少於 40 意味著你患心臟疾病的風險較高。

60 或更高能大大降低你患心臟疾病的風險。

甘油三酯

低於 150 毫克/分升是好的。

我可以做些什麼生活方式的改變來幫助改善我的膽固醇水平？

經常運動。

運動能提高高密度脂蛋白膽固醇水平，降低低密度脂蛋白膽固醇和甘油三酯的水平。如果你沒有運動機會，你可以走路，一個星期4至6次，每次長達30分鐘。開始運動之前，請跟你的醫生商談一下。

如果你是超重的話必須減輕體重。

超重可以提高你的膽固醇水平。減輕體重，哪怕只是5或10磅，可以降低總膽固醇，低密度脂蛋白膽固醇和甘油三酯的水平。

如果你吸煙的話，應該戒煙。

吸煙會降低你的高密度脂蛋白膽固醇。即使暴露在二手煙霧也會影響你的高密度脂蛋白的水平。與你的醫生討論制定一項幫助你戒煙的計劃。

多吃有利於心臟健康的飲食。

多吃新鮮水果和蔬菜。水果和蔬菜是低脂肪食物。它們不僅在你的飲食中添加各種風味，而且它們也是最好的纖維，維生素和礦物質的來源。每天的目標是5杯水果和蔬菜，不計土豆，玉米和大米。土豆，玉米和大米算作碳水化合物。

挑“好”脂肪而不是“壞”脂肪。脂肪是健康飲食的一部分，但你需要知道“壞”脂肪和“好”脂肪的區別。“壞”脂肪，是指飽和及反式脂肪，(一般在奶油，椰子油和棕櫚油中)；是指飽和或部分氫化植物油脂肪，(一般在人造黃油中)；是指動物肉類脂肪)；是指全脂牛奶和奶製品中的脂肪。限制飲食中的飽和脂肪，避免食用反式脂肪。不飽和脂肪是“好”脂肪。大多數魚類，蔬菜，穀物和堅果中的脂肪都是不飽和脂肪。飲食時用不飽和脂肪代替飽和脂肪。例如，你可以用橄欖油或菜籽油來代替黃油烹調。使用烘烤等健康的烹調方法。烹調前去掉外面的皮和肥肉。瘦肉可煮或翻炒。使用一個不沾平底鍋或不沾烹飪噴霧而不是添加脂肪，如黃油或人造黃油。當外出就餐時，訊問食物是如何準備的。你可以要求你的食物是烤，而不是炒。

尋找其它來源的蛋白質。魚，干豆，堅果，豌豆，小扁豆提供蛋白質，營養和纖維，它們不含肉類所有的不飽和脂肪和膽固醇。試一下每星期吃一次“素食”。嘗試在喜愛的食譜中用豆代肉。可用杏仁或胡桃當點心。大豆也是一個很好的蛋白質來源。很好的例子包括大豆豆漿，毛豆（綠色大豆），豆腐和大豆蛋白粉。

飲食中要獲取更多纖維。例如水果，蔬菜，全穀類（如燕麥麩，燕麥片，全和大麥），豆類（如大豆和豌豆）和堅果和種子（如碎亞麻種子）。除了纖維，全麥還提供白麵粉製成品沒有的B族維生素和其它營養物質。

多吃魚。魚是一個很好的omega3脂肪酸的來源。野生捕撈肥魚，如鮭魚，金槍魚，鯖魚和沙丁魚，是最好的omega3脂肪酸的來源，所有的魚都有一定量的omega3脂肪酸。每星期最好能食用一些。

你應該限制你的總膽固醇攝入量少於 300毫克，如果你有心髒病，每天則應少於200毫克。

如果你有心髒病或高甘油三酯，應考慮omega-3脂肪酸或魚油補充劑。確保補充劑有至少1000毫克的EPA和DHA（這些是魚類中特殊的omega-3脂肪酸）。

食用紅曲米。一個在亞洲國家常見的調味料，紅麴可能有助於降低膽固醇的數量。它可以作為一種膳食補充劑。食用紅麴前先與你的醫生交談，尤其是你已服用另一種稱為它汀類降膽固醇的藥物。紅麴的建議劑量是一天兩次，每次1200毫克。

如果您有關於全家健康的任何問題，請電哈臣翔醫師診所 (512) 999-7010, 9801 Anderson Mill Rd. #105, Austin, TX 78750