

# 健康血管小學堂

## - 血脂篇



# 何謂高血脂症？

- 高血脂症即是指血中脂肪物質如膽固醇、三酸甘油脂及脂蛋白等代謝異常的疾病群。
- 脂蛋白包括：乳糜微粒、極低密度脂蛋白(VLDL)、低密度脂蛋白(LDL)、與高密度脂蛋白(HDL)等。
- 高密度脂蛋白(HDL)因可保護心臟減低心臟病的發生率，故又稱為「好膽固醇」；而低密度脂蛋白(LDL)因與心臟病的發生息息相關，故又稱為「壞膽固醇」。

# 總膽固醇、三酸甘油脂濃度分級

## ★ 膽固醇：

	正常	偏高	高
總膽固醇(成人)	<200	200~239	$\geq 240$
總膽固醇(2~19歲)	<170	170~199	$\geq 200$

## ★ 三酸甘油脂：

	正常	邊緣性偏高	過高	極高
三酸甘油酯	< 150	150~199	200~499	>500

# 高密度膽固醇、低密度膽固醇濃度分級

## ★高密度膽固醇(HDL)：

	理想濃度	
	男性	女性
高密度膽固醇	> 40	> 50

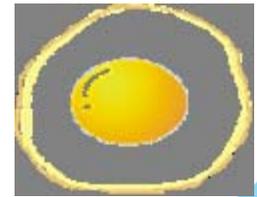
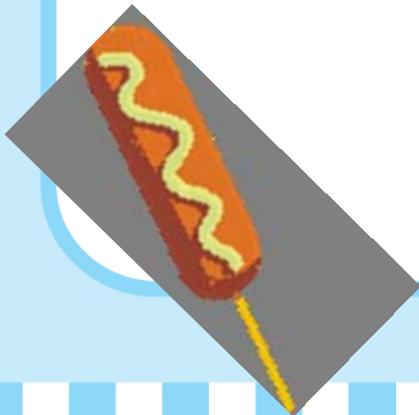
## ★低密度膽固醇(LDL)：

	理想濃度
低密度膽固醇	< 130



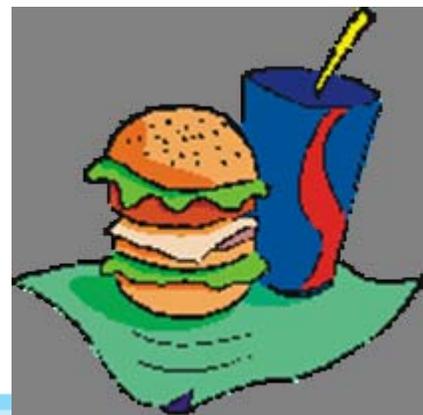
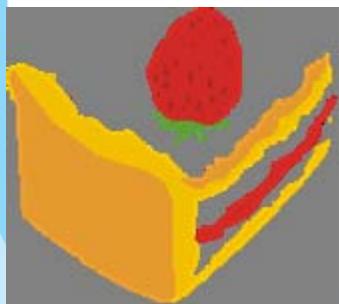
# 高血脂症該怎麼吃？

- 減少飽和脂肪酸及膽固醇含量高之食物的攝取。
- 飽和脂肪酸含量高的脂肪食物如：動物油脂、棕櫚油、椰子油、奶油。
- 膽固醇含量高的食物如：動物內臟、豬腦、蛋黃、五花肉、香腸、魚卵、蟹黃等。



# 高血脂症該怎麼吃？

- 攝取過多反式脂肪酸會使血中低密度膽固醇增加，提高心血管疾病、冠狀動脈心臟病的風險，因此應盡量避免攝取過多反式脂肪酸。
- 反式脂肪酸含量高的食物如：酥油、乳瑪琳、氫化油、糕餅類、麵包、速食食品 等。



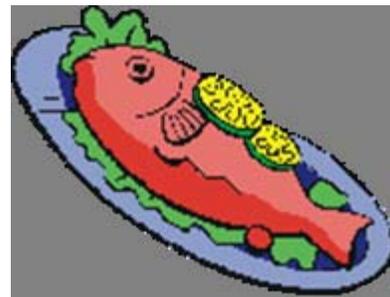
# 高血脂症該怎麼吃？

- 炒菜宜選用不飽和脂肪酸比例高者如芥花油、橄欖油、葵花油、玉米油、黃豆油等植物油，少用飽和脂肪酸比例高者如動物油、棕櫚油、椰子油、奶油。
- 可適量攝取腰果、杏仁、核桃等堅果類，因其富含單元不飽和脂肪酸。
- 多攝取富含高纖維質食物，建議每天至少三份蔬菜及兩份水果。



# 高血脂症該怎麼吃？

- 採用複合醣類食物如五穀根莖類(糙米、胚芽、燕麥、小麥等)，避免精緻醣類、加糖製品、純糖類之攝取。
- 多攝取富含 $\omega$ -3脂肪酸的魚類，富含 $\omega$ -3脂肪酸的魚類如：秋刀魚、鮭魚、鰻魚、牡蠣、白鯧魚等。



# 生活型態的調整

- 酒類應盡量減少或禁止。
- 運動：應有固定的運動，一週至少五次才能達到效果，每次30分鐘以上。
- 戒菸：香煙中之尼古丁、一氧化碳和其他物質都會破壞血管壁，導致膽固醇吸附在受傷部位，易形成脂肪斑塊進而生成血栓等後續影響。



# 升膽固醇指數(CSI)是什麼？

- 以往觀念認為，要降低血中膽固醇的濃度，需盡量減少飲食中富含膽固醇的食物，但飲食中除膽固醇外，飽和脂肪亦為造成心血管疾病的元凶。
- 升膽固醇指數(CSI)與食物所含的飽和脂肪酸及膽固醇有密切的關係，當食物的升膽固醇指數越高，影響血中膽固醇的程度越大，表示該食物導致動脈粥狀硬化的作用越大。
- CSI高的油脂及食物如：動物油脂、椰子油、棕櫚油、蛋黃、豬腰、粉狀奶精、椰子肉、培根等。

# 健康的血管, 美麗的人生

彰化基督教醫院 血管醫學防治中心 編製 99.01.12

