

如何控制膽固醇



控制膽固醇

1 瞭解膽固醇

膽固醇是一種類似脂肪的物質，有兩種來源：

食物和**身體**。

僅存在動物來源的食物中。

藉由脂蛋白 (**LDL** 和 **HDL**) 在體內運送。



HDL = 好

高密度脂蛋白被稱為「好」膽固醇。¹



LDL = 壞

低密度脂蛋白被稱為「壞」膽固醇。²



HDL 有助於防止 LDL 黏在動脈壁上並減少溶菌斑堆積。
這個過程可以降低心臟病或腦中風的風險。

heart.org/Atherosclerosis

三酸甘油酯

最常見的體內的脂肪類型。³

總膽固醇

$HDL + LDL + 1/5 \text{ 三酸甘油酯含量} = \text{總膽固醇含量}$ 。⁴

2 追蹤讀值



醫療人員能夠測量血液中的膽固醇。



使用個人家用圖表追蹤膽固醇含量。

如需深入瞭解，請造訪 HEART.ORG/MYLIFECHECK 和 HEART.ORG/CHOLESTEROL

3 成功秘訣



吃得更好

飲食要多吃水果、蔬菜、全穀物、低脂乳製品、家禽、魚類和堅果。限制含糖食品與飲料、肥肉或加工肉品以及鹽分的攝取。



多運動

體育活動不僅有助於控制膽固醇，而且還有助於控制體重、血壓和壓力。⁵



瞭解您的脂肪

您所吃的脂肪會影響您的膽固醇含量。用更健康的單元不飽和及多元不飽和脂肪，來代替飽和及反式脂肪。⁶



按照指示服藥

達到治療目標並更為健康的最佳方法，是遵循醫療人員的建議。⁷



戒菸

對於吸菸者，高膽固醇是戒菸的另一個好理由。每個人都應避免接觸二手菸。

1. http://www.heart.org/HEARTORG/Encyclopedia/Heart-Encyclopedia_UCM_445084_Encyclopedia.jsp?level=Selected=&title=HDL

2. http://www.heart.org/HEARTORG/Encyclopedia/Heart-Encyclopedia_UCM_445084_Encyclopedia.jsp?level=Selected=&title=LDL

3. http://www.heart.org/HEARTORG/Conditions/Cholesterol/AboutCholesterol/What-Your-Cholesterol-Level-Mean_UCM_305562_Article.jsp#WCTsv0rLUJ

4. Third report of the national cholesterol education program (NCEP) expert panel on detection, evaluation, and treatment of high blood cholesterol in adults (adult treatment panel III) final report. *Circulation* 2002;106(25):3333.

5. Warburton DE, Nicol CW, Bredin SS. Health benefits of physical activity: The evidence. *CMAJ* 2006;174(6):806

6. Third report of the national cholesterol education program (NCEP) expert panel on detection, evaluation, and treatment of high blood cholesterol in adults (adult treatment panel III) final report. *Circulation* 2002;106(25):3259-3266.