

心臟健康 膽固醇

膽固醇是一種身體需要用於運作的脂肪物質。它由肝臟製造，來自動物食品，例如肉、蛋、乳製品、奶油和豬油。

您血液中如有太多膽固醇，可能對您的身體有害，也可能增加您罹患心臟病的風險。如有下列情形，您有高血液膽固醇的風險：

- 您的身體製造太多膽固醇
- 您食用含高飽和脂肪和膽固醇的食物
- 您有糖尿病、稱為甲狀腺功能減退的低度甲狀腺或腎病

您的血液中主要有 3 種脂肪：

- **高密度脂蛋白(HDL)**：這種「好」膽固醇將您血液中多餘的膽固醇帶回您的肝臟，因此您的身體能將其清除。
- **低密度脂蛋白(LDL)**：您血液中的這種「壞」膽固醇在您的血管中積聚。這能引起您的血管變窄，使血液難以流動。
- **甘油三酸酯**：吃太多碳水化合物能增加您的甘油三酸酯含量。甘油三酸酯含量與心臟病、中風和糖尿病有關聯。

血脂由驗血測定。您的結果將使您知道：

您的血液總膽固醇濃度

- 健康濃度是低於 200。

您的 HDL 膽固醇血液濃度

這是「好」膽固醇：數目越高越好。

- 健康濃度是 60 和 60 以上。
- 如果您的濃度低於 40，請和您的醫生討論治療事宜。



您的 LDL 膽固醇血液濃度 這是「壞」膽固醇：數目越低越好。

- 健康濃度是低於 100。
- 如果您最近有過心臟問題，您的醫生可能希望您的低密度脂蛋白低於 70。
- 如果您的濃度是 130 和 130 以上，請和您的醫生討論治療事宜。

您的甘油三酸酯血液含量

- 健康濃度是低於 150。
- 如果您的濃度是 200 和 200 以上，請和您的醫生討論治療事宜。

要降低您的血液膽固醇濃度

- 定期看醫生並檢查您的膽固醇。
- 和您的醫生、護士或營養師討論一項飲食和運動計劃。
- 飲食和運動不夠則可能需用藥物。
- 吃大量高纖維食物，例如全穀物、豆類和新鮮水果蔬菜。
- 限制含大量膽固醇和飽和及多元未飽和脂肪的食物，例如牛肉、豬肉、乳酪、全脂牛乳或豬油。
- 多吃低脂食物，例如無皮雞胸肉、魚或脫脂牛乳。
- 選擇含高單元飽和脂肪的食物，例如橄欖油或菜籽油和堅果。
- 烘、烤、燒烤或烘烤而不要油炸食物。



請和您的醫生、護士或營養師討論如何控制您的膽固醇含量。

您不必獨自面對這些！ Alliance健康保險計畫可以幫助您達到您的健康目標，請致電510-747-4577。CRS/ TTY：711 或 1-800-735-2929。

www.alamedaalliance.org

This handout was adapted from *Cholesterol 5/2010*, Health Information Translations. Permission is granted to use and duplicate these materials for non-profit education use as long as no changes are made without permission from Alameda Alliance for Health.