

高血脂症

何謂高血脂？

高血脂是指血液中的膽固醇、三酸甘油酯超過正常標準。長期過高會使我們的心血管狹窄，導致冠狀動脈硬化、心絞痛、心肌梗塞，甚至死亡。因此，血脂控制在正常範圍內，可減少冠狀動脈和心臟疾病的發生率。

血脂正常值：

總膽固醇 < 200 mg/dL

三酸甘油酯 < 150 mg/dL

高密度脂蛋白 > 40 mg/dL，如 HDL \geq 60 mg/dL 對心臟有保護作用，減低心臟病的發生率，所以 HDL 稱為好的膽固醇。

低密度脂蛋白 < 100 mg/dL，它與心臟病的發生息息相關，所以 LDL 稱為壞的膽固醇。

誰最會容易得到？

- 1. 體重過重：**體重過重，通常也表示熱量攝取過多，同時血膽固醇也易升高。常會合併有高三酸甘油酯血症和高密度脂蛋白膽固醇濃度過低的現象。
- 2. 懶骨頭：**不愛運動的人，容易發生高血脂的情形。
- 3. 老菸槍：**吸菸會損壞血管內壁，造成膽固醇堆積，引起脂肪堆積，危及動脈、心臟等。高血脂最喜歡吸菸者的血管內壁了。
- 4. 天生的：**遺傳基因可能會影響人體產生及代謝膽固醇的能力，有家族病史的人要更加注意。
- 5. 食葷族：**經常吃葷食的人比吃素者的血脂要高 2~3 倍。
血液中膽固醇大部分由人體的肝臟產生，但有一部分攝取自食物像內臟、蛋黃、肉類、奶製品、海產類等，尤其是內臟和蛋黃，膽固醇極高，因此要特別注意。

如何預防高血脂？

- 1. 定期抽血檢查：**定期檢查膽固醇和三酸甘油酯是否正常。
- 2. 健康瘦身：**均衡飲食、限制熱量、適度運動。
- 3. 運動養身：**養成規律運動的好習慣，能促進身體的新陳代謝率，減低膽固醇、LDL、TG，增加 HDL。
- 4. 戒菸：**戒煙是預防心血管疾病的重要工作。
- 5. 飲食控制：**如果你已經有高血脂，應與營養師或醫師討論後進行飲食控制計畫。
- 6. 藥物治療：**接受飲食計畫 3-6 個月，若血中三酸甘油酯(TG)仍然很高，此時醫師就會給予藥物治療。

高血脂飲食原則

1. 均衡飲食：避免高熱量飲食及控制熱量攝取。
2. 拒絕油膩：油膩的食物不但會讓血脂升高，還會使你變胖！
 - * 少吃：油炸—油豆腐、麵筋、泡麵、甜不辣
油煎—煎包、鍋貼、蔥油餅
 - * 不可見油脂—瓜子、花生、核桃、杏仁、奶精、芝麻、椰子粉
3. 改變烹調：避免油炸，改以蒸、煮、烤、燙方式烹調。
 - * 蒸——清蒸鱈魚
 - * 煮——蒜泥白肉
 - * 烤——烤蔬菜肉串
 - * 燉——燉四物雞
 - * 滷——滷豆干
 - * 紅燒——紅燒豆腐
 - * 燙——燙青菜
 - * 涼拌——涼拌小黃瓜
4. 再見膽固醇：什麼食物有膽固醇？
 - * 膽固醇含量高的食物：內臟、蟹黃、蝦卵、魚卵(烏魚子)、蛋黃或牛油、豬油。
 - * 每週只吃3個以下的蛋
5. 我愛高纖：高纖維食物含飽和脂肪酸低，可在腸道結合膽固醇，減少其吸收。多食用高纖維食物對健康很有幫助。
 - * 全穀根莖類 (如:糙米、燕麥、玉米、紅豆、胚芽米、薏仁等)
 - * 未加工的豆類 (如:黃豆、紅豆、綠豆等)
 - * 各類蔬菜 (如:葉菜類、竹筍、四季豆、紅蘿蔔、茼蒿等)
 - * 各類水果 (如:葡萄柚、柳橙、梨、蕃石榴等)
6. 少乾杯：任何人都應儘量少喝酒，尤其是三酸甘油酯過高者。所以少抽煙、喝酒、少吃高甜份的飲食，對降低血脂有一定的幫助。

預防血脂增高的飲食防治原則，應掌握五低、即低熱量、低總脂肪量、低飽和脂肪酸、低膽固醇和低食鹽量。往往經過飲食的控制和調節後即可見效。