

# 高膽固醇

## 高膽固醇會增加你有高血壓、胸痛、心臟病和中風的危險

### 什麼是膽固醇和三酸甘油酯？

膽固醇是一種脂肪，來自於：

1. 食物例如：肉、蛋、牛奶、黃油和豬油
2. 在人體內。膽固醇產生於肝臟並且流淌在血液中。



有兩種膽固醇：

#### 高密度脂蛋白 (HDL) = 好膽固醇

好的膽固醇能去除血液中多餘的膽固醇。它能將多餘的膽固醇送回肝臟分解並且從你體內排出去。HDL值越高，體內的壞膽固醇就越少。

#### 低密度脂蛋白 (LDL) = 壞膽固醇

這種壞膽固醇會堆積在血管中。過多的壞膽固醇會阻礙血液流動。



三酸甘油酯來自於食用比你體內所需更多的能量。你的身體將過多的和未使用的卡路里轉化成三酸甘油酯並且將他們儲藏在體內。

### 如何知道您是否有高膽固醇呢？

血液測試能測試總膽固醇、HDL、LDL和三酸甘油酯的數值



## 我的數字代表了什麼呢？

	總膽固醇 (血液中所有的膽固醇，包括HDL和LDL)	HDL	LDL	甘油三酯
高風險	≥ 240 mg/dl	≤ 39 mg/dl	≥ 160 mg/dl	≥ 200 mg/dl
危險邊緣值	200-239 mg/dl	40-59 mg/dl	130-159 mg/dl	150-199 mg/dl
理想值	≤ 199 mg/dl	≥ 60 mg/dl	≤ 129 mg/dl	≤ 149 mg/dl

## 高膽固醇的高風險因素有哪些？

- 吸煙
- 高血壓
- 低HDL
- 心臟病家族史
- 高膽固醇家族史
- 年齡（男性超過45周歲；女性超過55周歲）
- 超重
- 不運動
- 高脂肪飲食

## 如何控制你的膽固醇？

- 如果你吸煙，請停止吸煙（停止吸煙能增加你的HDL水平）
- 監控你的血壓
- 多動：每天運動至少30分鐘
- 減肥：鍛鍊和食用脂肪含量低的食物
- 食用高纖維的食物。例如：水果和蔬菜、全麥和豆類。
- 食用低脂肪食物。例如：去皮雞肉、瘦肉、魚、脫脂奶酪、脫脂牛奶。
- 少飲酒（過多的酒精會導致中風，心臟衰弱和高血壓）
- 食用少糖的食物和飲料
- 用烘烤食物來取代油炸