

小甜菊能對抗高血壓嗎？

協助製作／衛生署家庭計畫研究所

Q：什麼是高密度脂蛋白膽固醇？低密度脂蛋白膽固醇？三酸甘油酯（中性脂肪）？各有何功能任務？

A：一般所謂的「血脂」：即是包括「膽固醇」和「三酸甘油酯（中性脂肪）」。膽固醇是細胞膜結構的主要成分，也是合成膽酸及類固醇的必需前驅物。人體主要的血漿膽固醇包括有高密度脂蛋白膽固醇、低密度脂蛋白膽固醇、乳糜粒等。

高密度脂蛋白膽固醇：即含有大量的磷脂類及少量的膽固醇（佔血漿膽固醇的20-30%），其功能是從血管壁帶走滲入的膽固醇，具有清潔血管壁的作用，故血漿中高密度脂蛋白膽固醇濃度愈高，表示清除血管壁膽固醇的能力愈大，因此罹患動脈粥樣硬化疾病的機率就愈低。

低密度脂蛋白膽固醇：即因含有大量的膽固醇（佔血漿膽固醇的60-70%），由於體積小，所以容易滲入血管壁內，是形成動脈粥樣硬化的重要因子，故血漿中低密度脂蛋白膽固醇濃度愈高，罹患動脈粥樣硬化疾病的危險性就愈高。

三酸甘油酯（中性脂肪）：是在細胞內會持續不斷的由血漿脂肪酸及醣類的新陳代謝物合成，做為生理能源的儲蓄資源。若攝取大量的脂肪或醣類的食物，又未經適度的熱

量消耗，這些高濃度的三酸甘油酯會蓄積於肝細胞內，而引起脂肪肝的病變。

Q：何謂甜菊療法？對高血壓的療效如何？又其有無副作用？

A：甜菊原產於南美巴西及巴拉圭，是一種小菊科植物。甜菊葉子所提煉出的結晶體—甜菊糖，可作為代糖使用，但因為甜菊糖的甜度太高，味近甘苦，目前未能大量使用，只能作為代糖。根據巴西的文獻報告，用甜菊葉作的茶類，可使人心跳減慢及血壓輕微下降，其作用類似鈣離子阻斷劑，擴張血管。研究顯示，甜菊注射在動物身上，降血壓效果不比現有西藥差，且安全性高。但現今人體試驗結果仍未明朗，高血壓患者仍應尋求正統的醫療來控制血壓。



心事誰人知？有話儘管問！

「中老年疾病Q&A」專欄是由行政院衛生署家庭計畫研究所為本刊讀者所闢的園地，舉凡中老年常見的疾病如糖尿病、風濕病、關節炎、心臟病、腎臟病、高血脂症、氣喘及更年期保健等問題，歡迎踴躍來信，我們將竭盡所能給予滿意的答覆，來信請寄：

台中市郵政47-8號信箱「教育訓練組陳姐姐」收

E-mail: cbsb@nts.tpifp.gov.tw

h3628148@ms15.hinet.net

本欄特約顧問：

侯承伯（衛生署台中醫院副院長）

晏涵文（國立師範大學衛生教育學系系主任）

陳炯鳴（台北醫院精神科主任）

陳智賢（開業婦產科醫師、生殖內分泌專家）