

飲食治療高血脂症

當此健康意識高漲的時代，人們對於“三酸甘油酯”這個醫學名詞，多已不陌生，但是當你一旦得知自己的血清三酸甘油酯值過高時，你不僅要辨明它的意義，還要進一步為降低三酸甘油酯而努力。

三酸甘油酯為飲食中的一種脂質，除了從食物中獲得以外，也可由身體自製而成。三酸甘油酯和胆固醇一樣，同樣不溶於水，所以必須與種種不同的蛋白質結合在一起，才能由腸道進入血液，再輸送到全身各組織利用，此結合而成的物質，就叫做“脂蛋白質”。

當脂蛋白質過多時，即無法將其輸送至組織，便在血液中留下大量三酸甘油酯。

人體三酸甘油酯的正常值，應為每100cc（血清中）30～140毫克。假如醫

師告訴你，你的三酸甘油酯很高時，對你的健康會有何等程度的傷害呢？由大量脂蛋白質帶來的三酸甘油酯所引起的變化，在1000位病人當中可能會有1位構成嚴重的“高血三酸甘油酯症”，進而危及胰臟，其餘則多徘徊在健康與否之間，其三酸甘油酯值則為250～500之間。

查證其他因素

當三酸甘油酯中度升高時，醫師的忠告是先不要忙著用食物或藥物治療，應該再進一步查証有關的其他因素。如果一個人的血清胆固醇過高，體重過重，有吸煙習慣或家人中有早期心臟病發作的病史，此時又出現三酸甘油酯值異常，在別人來說可能是中度的，對他說，則已經是高血三酸甘油酯症了。

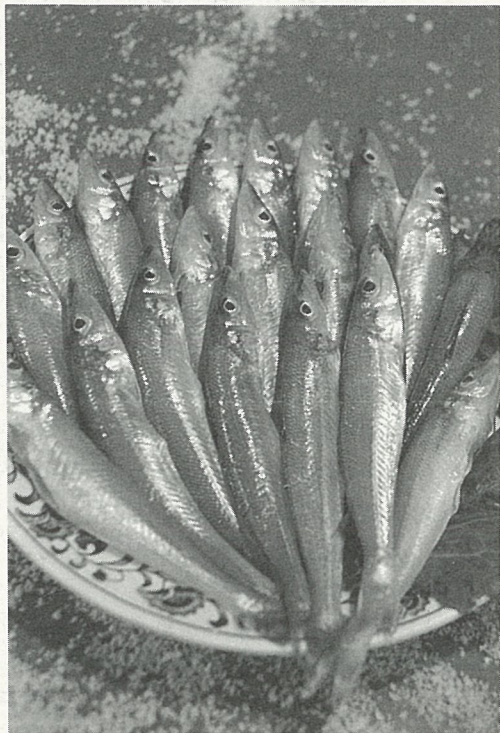
一般說來，如果一個人的血清胆固醇含量正常，那麼他的血清三酸甘油酯含量在250毫克以下，仍可算正常。

人體血清三酸甘油酯的增加，通常都伴有其他問題，其中尤以肥胖症影響最大。此外，酒精和某些藥物（如thiazide類利尿劑和口服避孕藥），同樣會使三酸甘油酯增高。而遺傳因子也是重要的一環，因此有些人會有遺傳性三酸甘油酯增高的趨勢。又如成年期糖尿病人，也很容易引起三酸甘油酯增高。

攝取低脂食物

當著手治療時，醫師都會先從調整飲食開始。至於藥物的治療，由於目前市上各類降低血脂肪的藥物皆各有其副作用，所以較少採用。

對嚴重的高血三酸甘油酯症患者，必須食用低脂飲食，其所含的脂肪只能占總熱量的10%～20%，約為我們目前飲食中的半數稍多，因此，凡是肥肉、



每天食物中，應含有足夠的蛋白質，以維持身體的抵抗力。

油炸食物皆禁食，並多改用涼拌、白煮、烤和清蒸等調理方法。

減輕體重

對輕度高血三酸甘油酯症患者來說，飲食治療並不能獲得立竿見影的效果。因為肥胖是引起輕度血清三酸甘油酯升高的主因，因此限制熱量的攝取減輕體重，以維持理想體重，即有助於三酸甘油酯的下降。

配合有氧運動

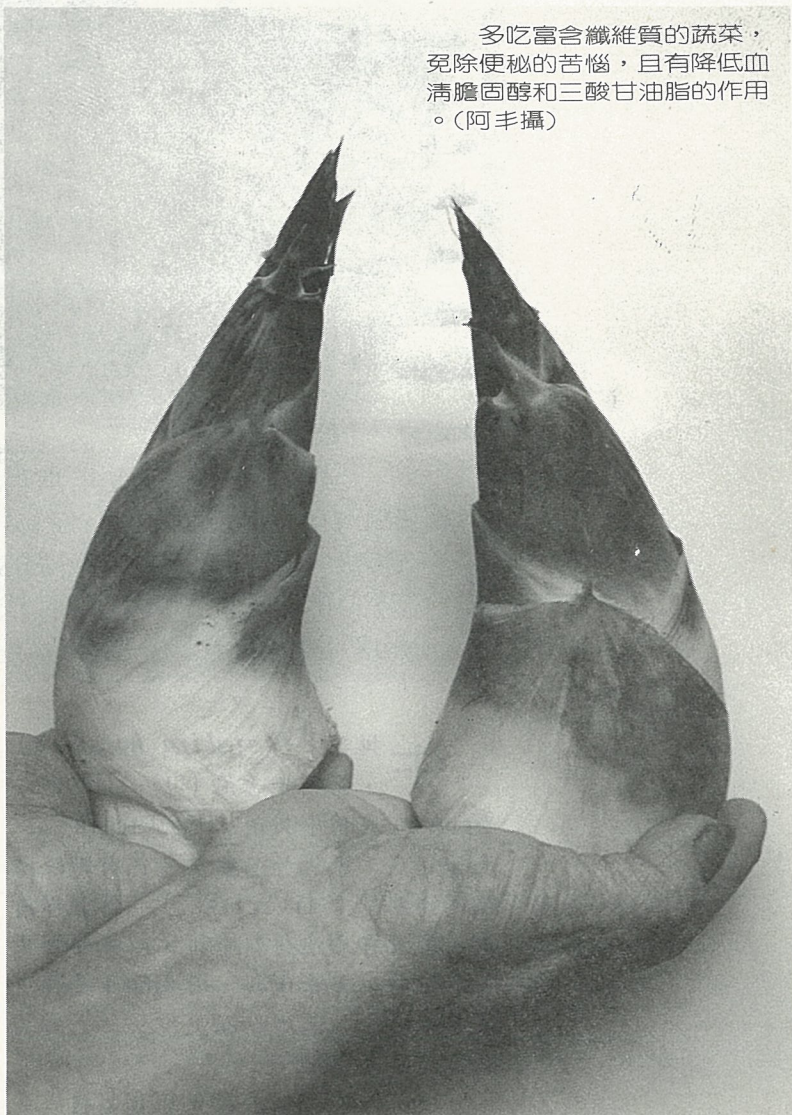
如果能再配合有氧運動，則更能加速減胖和降低三酸甘油酯（運動還可以提升有保護心臟作用的高密度脂蛋白質的功能）。喝酒和血脂肪的關係頗為複雜。一個人的三酸甘油酯的波動，如果很明顯地受到酒精的影響，則禁止飲用酒和含酒精的飲料是必要的。

良好飲食習慣

不論何種原因引起的輕度至中度高血三酸甘油酯症，都需要接受飲食治療。其中脂肪含量要低，尤其要少吃飽和脂肪（動物油），少吃含膽固醇高的食物，如腦子、蛋黃、腰子、肝、奶油、奶製品、魚子和蟹黃等。喝牛奶則以選擇脫脂奶為宜。少吃甜食和高澱粉的蔬菜。每日吃適量的水果，以補充身體所需的維生素和礦物質，但不可過量，因為水果含有大量糖分。

多吃富含纖維質的蔬菜，如英豆類、葉菜類、竹筍等，不僅可以免除便秘的苦惱，且有降低血清膽固醇和三酸甘油酯的作用。此外，每天的食物中，應含有足夠的蛋白質（瘦肉、魚、去皮雞胸等），以維持身體的抵抗力。

多吃富含纖維質的蔬菜，免除便秘的苦惱，且有降低血清膽固醇和三酸甘油酯的作用。（阿丰攝）



還我健康

接受飲食治療數月或一年後，你的血清三酸甘油酯可能奇蹟般的恢復正常了。節食（包括減少脂肪飲食），配合運動、限制飲酒、減胖等每一項措施的執行，在採用藥物治療之前，都有成功的機會。

由此可知，良好的飲食習慣和持久的運動乃健身的兩大“靈藥”，吾人不可等閒視之。（資料來源：1989，8，31洛杉磯時報）