

少油·高纖·多運動 別讓高血脂上身

血脂偏高已成為現代人的常見現象，原因與飲食過於精緻、運動量不足有關，如果你是高危險群或年齡已達40歲以上，請記得至少每年檢查1次血脂濃度；如果您已經有高血脂，應與醫師或營養師討論後進行飲食控制計畫。高血脂症的病程進展既無聲無息，且造成的後果比癌症還要嚴重，因此偵測和預防就成為首要之務。

血脂異常與健康息息相關

您是不是曾有過這樣的經驗，明明身體沒有不舒服，但健康檢查報告卻發現膽固醇或血脂過高，雖然醫師提醒您要定期追蹤檢查，但忙碌的工作加上感受不到任何不舒服，醫師的叮嚀也就淹沒在日復一日的生活瑣事中。

根據國民健康局91年台灣地區高血脂調查顯示，年滿15歲國人，每百人約有11人有高膽固醇、約16人有高三酸甘油酯；比例隨著年齡增加而上升，40歲之後更是顯著大幅提升。通常膽固醇過高者，三酸甘油酯也高。目前許多醫學研究報告已明確指出高血脂除會導致心臟疾病外，也與腦血管疾病、高血壓、糖尿病等慢性疾病亦有相關。



通常血脂過高的人，並不會出現特別的症狀，若沒做抽血檢查，很容易被忽視，一般而言，糖尿病患者、高血壓患者、45歲以上男性、停經後女性人口及抽菸患者是罹患高血脂的危險族群，這些人通常比一般人容易出現血脂過高情形，若您長期血壓、血糖過高或伴隨腹部肥胖，建議您定期抽血檢查，以維護健康。

血脂控制標準因人而異

什麼是血脂？血脂主要是指膽固醇、三酸甘油酯（又稱中性脂肪）、磷脂質以及游離脂肪酸，目前健保提供40歲以上免費成人健康檢查，有包括膽固醇、三酸甘油酯檢查項目。正常而言，人體內的總膽固醇應小於200 mg/dl，高密度膽固醇應大於40 mg/dl，三酸甘油酯（中性脂肪）應小於200 mg/dl，低密度膽固醇應小於130 mg/dl。而所謂的高血脂症，是指總膽固醇大於240 mg/dl，高密度膽固醇小於35 mg/dl，三酸甘油酯大於200 mg/dl，低密度膽固醇大於160 mg/dl。

對於有心血管疾病者如心肌梗塞、中風、或者糖尿病患者，若膽固醇大於200 mg/dl、或者低密度膽固醇大於130

mg/dl、或者三酸甘油酯大於 200 mg/dl 並且膽固醇比高密度膽固醇大於 5 或者高密度膽固醇小於 40 mg/dl，這樣的患者皆應使用降血脂的藥物。對於無心血管疾病者應於發現高血脂之後進行 3 - 6 個月非藥物治療，主要是節制飲食，並且注意運動。若追蹤仍高於標準，建議服用藥物以促進健康。

好、壞膽固醇之區別

膽固醇為形成人體細胞膜的重要成分，也是多種荷爾蒙、維生素 D、以及膽汁合成過程中主要的原料，人體內各種組織都要含有豐富的膽固醇，才能夠維持細胞正常的功能。三酸甘油酯主要的功用是能量貯存，並且在人體活動時，提供補給熱量，維持生命所需，所以，膽固醇和三酸甘油酯都是維持生命活動力所不能缺少的，但太多則對人體健康造成影響。

並不是所有的膽固醇都對人體不好，總膽固醇中包含低密度與高密度 2 種脂蛋白，前者就是一般俗稱的壞膽固醇，後者則是好的膽固醇。醫學上來說，低密度脂蛋白含有多量的膽固醇，其功用在將膽固醇帶到周邊血管，若血漿中濃度過高，則容易形成動脈粥樣硬化，故血漿中低密度脂蛋白膽固醇（也叫低密度膽固醇，LDL-C）濃度越高，罹患動脈粥狀硬化疾病的危險性就越高，因此它

又被稱為「壞的膽固醇」。

另外，高密度脂蛋白含較少量的膽固醇，其主要功能為自周邊組織輸送膽固醇回肝臟代謝，因而罹患動脈粥樣硬化疾病的機率就愈低，有人說高密度脂蛋白膽固醇（也叫高密度膽固醇，HDL-C）是「好的膽固醇」。

均衡飲食是首要之務

高血脂患者應節制飲食，減少應酬喝酒、增加運動，最好固定看同一位家庭醫師，以便追蹤健康狀況，以下幾點對於改善生活型態、降低血脂、及促進健康有很大的幫助：

1. 均衡的營養，加強蔬菜水果類的攝取，五穀類不可偏廢，並且減少甜食。
2. 少吃動物性脂肪，烹飪用油宜採植物油，如葵花油、大豆油、玉米油、苦茶油及橄欖油等。
3. 少吃膽固醇含量高的動物內臟，



江瑞坤醫師總是親切的叮嚀病患要注意身體保養

例如腦、內臟、肝、腰子、蛋黃、蝦卵。

4. 高飽和脂肪如奶油、冰淇淋、豬油、牛油、椰油、炸薯條應少吃。油炸品所使用的植物油，易產生反式脂肪酸，吃多會提高心血管疾病風險。


5. 肉類的攝取宜適量，減少紅肉類攝取。深海魚如鮭魚、白鮭等可以降低三酸甘油脂。

6. 調味及烹調宜清淡，多採用清蒸、水煮、涼拌。

7. 適當運動，能促進身體新陳代謝，減少應酬、避免抽菸、喝酒。

8. 控制體重，超過理想體重，肥胖或過重者，常會有膽固醇過高現象，維持理想體重可以使身體健康。

9. 多補充水分、電解質，每天最好喝 8 大杯的水。

10. 多攝食維他命 A、E，及礦物質鋅、鐵。 

作者：江瑞坤

學歷：台灣大學醫學院臨床醫學研究所碩士班

現職：佛教大林慈濟醫院家庭醫學科主治醫師

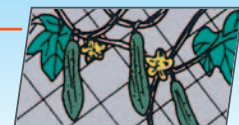
資歷：1. 家庭醫學、急診醫學與重症醫學專科醫師

2. 糖尿病衛教學會、醫用超音波學會合格醫師

專長：一般內科、糖尿病、高血壓、痛風、高血脂、成人健康檢查、腹部超音波檢查、急重症處理

省時省工 · 降低成本 · 提高產量

農作物栽培網



- 適用於：網室、花卉、菇舍
- 用途：遮光、防風、防霜、防寒等農林漁牧專用網
- 防止蟲鳥、毒素病侵害農作物最佳資材。



欣隆製網股份有限公司
HSIN LONG NETTING CO., LTD

- 適用於：莖類、爬藤類、瓜果類、蔬菜類
- 用途：防風、防雨、防止倒伏、不易發生蟲害、方便採收。
- 大量減少農藥使用次數。
- 主要產品：花網／瓜網／芹菜網／豌豆網／防(捕)鳥網／洋香瓜地面網／甜椒網／蕃茄網／辣椒網／絲瓜網／甘蔗網／大蒜網／蘆筍網／茄網／萬年青網／蕃茄引線
- 其他主要產品：運動網／安全護網／攀爬遊具

工廠：彰化市南安里彰鹿路174-1號
TEL:04-7524625 · 7613567 FAX:04-7611750