

油脂與心臟病

問與答(下)



(9)問：什麼是好的膽固醇 (HDL) 及壞的膽固醇 (LDL) ？

答：膽固醇在血中之輸送，是與蛋白質結合而成為脂蛋白 (Lipoprotein)。如脂蛋白中之蛋白質之含量多，則為高密度脂蛋白 (High-density Lipoprotein) 簡稱為HDL。如油脂之含量多，則為低密度脂蛋白 (Very Low-density Lipoprotein VLDL及LDL)。通常我們稱HDL為“好的膽固醇”，是因為HDL把膽固醇由血管中輸送到肝臟，再把它分解代謝而排泄掉，因此對身體無害。但VLDL及LDL是被稱為“壞的膽固醇”，是因為他們把膽固醇由肝臟輸送到血管中而慢慢地累積在動脈之壁上，終導致心臟病之故。

(10)問：如何才能提高血中所謂“好膽固醇”，即高密度脂蛋白膽固醇 (HDL) ？

(a)儘量減少總油脂的消費

(b)儘量多吃魚，因為魚含有W-3脂肪酸，會稀薄血液，避免血液凝塊，引起心臟病或中風。

(c)避免多餘之體重及或增加運動量。

答：(c)是正確答案。所謂“不好膽固醇”即低密度脂蛋白膽固醇 (LDL)，會使動脈血液凝塊，是與我們所食用之油脂種類及含量多少有密切關係。但是HDL膽固醇之變化，與我們攝取的消費之熱量 (減重或增重)，以及我們因運動而燃燒消耗多少熱量 (運動量之多寡而定) 有密切的關係，也就是說：保持苗條身材，多運動或消耗多量之熱量，不要攝取過多的熱量，即會提升HDL“好”膽固醇。

(11)問：多少HDL及LDL才算是安全的指標？

答：每100cc血液中，含有60毫

克之HDL，被認為對心臟疾病有保護作用；若低於35毫克，認為偏低，有心臟疾病之危險因子。LDL最好保持在100cc血中低於130毫克，若在160毫克或以上，認為有心臟疾病之危險因子。

(12)問：什麼叫做“過勞死”？

答：“過勞死”是最近在日本傳播出來的一個社會現象的一個名詞 (即社會醫學的一種概念)，不是醫學上的一個病名。“過勞死”是指一些公司的高級主管在55歲左右，經過長期累積精神上之壓力或肉體上之過勞，引起的猝死 (突然死亡) 的現象。這些病患包括：心肌梗塞、狹心症、高血壓性的腦症、腦出血、解離性大動脈瘤、腦筋脈梗塞及瞬間性心臟停止等。

日本在第二次大戰戰敗後，全國全民動員奮鬥努力，終於在數十年中成為世界經濟第二強國，不過也的確付出了不可言喻的鉅大代價，包括有些傑出企業家的猝死。台灣寶島近十幾年來的經濟奇蹟，也使她成為亞洲四條龍之一。最近，在報紙上也偶爾會看到類似“過勞死”猝死的訊息，因此國人也不得不慎重。

(13)問：何謂理想的生活方式？

答：理想的生活方式是一天 $\frac{1}{3}$ (8小時) 為工作，8小時為睡眠，以及8小時的日常生活活動 (包括膳食之享用)，並一週有1~2天不上班的休息日子。

(14)問：為了減少心臟疾病，應該注意那些事項？

答：(a)減少血中膽固醇之含量

(b)不抽煙或不吃檳榔

(c)控制不要有高血壓

(d)避免肥胖及身體過重

(e)充足的運動及休息

(f)減少工作上及生活上的壓力及緊張 (stress)

(g)有患糖尿病者更要控制血糖的含量

(15)問：如何減少血中高膽固醇？

答：(a)減少飽和油脂之攝取

(b)減少膽固醇之攝取量

(c)保持健康之體重；如身體過重即要減肥

(16)問：減少膽固醇的三步驟是什麼？

答：(a)第一期（6個月）——控制每天攝取之總熱量，油脂之熱量不要超過30%，飽和油脂不超過10%。每天膽固醇之攝取則保持在300毫克以下，如果效果不彰則進入第二期。

(b)第二期（6個月）——在這段期間，把飽和油脂供給之熱量降到少於7%，膽固醇每天的攝取量要少於200毫克。

(c)第三期——經過以上第一、二期以後，如果血中膽固醇及LDL膽固醇都還不下降，即要依照醫師之指導而服藥。同時也要繼續控制日常的飲食。

(17)問：健康的生活是什麼？

答：(a)攝取均衡的飲食，千萬不要偏食

(b)充足的運動及充分的睡眠

(c)保持健康的體重，不要過重，也不要過輕。

(d)不吸煙也不吃檳榔

(e)預防一些慢性疾病，例如高血壓及糖尿病等。

(f)如需喝酒，酌量為止，孕婦千萬不要喝酒。

(18)問：「養生之道」是什麼？

答：我記得謝明哲博士（台北醫

學院保健營養系系主任及教授）說過，我們養生之道即三養：不只懂得「營養」，還要注意「保養」及「修養」。這一句話對我印象深刻。因為我們除了注意「均衡飲食之概念為：攝取適量而均衡之各種類食物外；最好不要吃太油及加工太精細、太鹹和太甜的食品外，喝酒也要酌量。而最終之目的是要維持我們健康的體重。一位懂得保養自己身心的人，才是珍惜及重視生命的人。同時能夠抱著平常心的修養，知足常樂，減少各種生活上及工作上之壓力及緊張。事實上只有我們身心享有真正的健康，我們才有幸福可言，不然人生是一段空虛的夢幻！

無謂的浪費！枉然無意義的生存在人間的動物而已，既可惜又可悲。敬請大家好自為之，以期共勉。

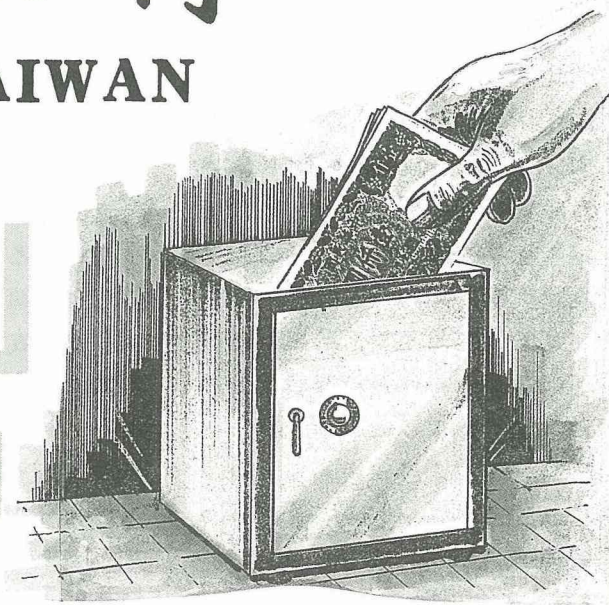


臺灣銀行

BANK OF TAIWAN

存款到臺銀
安全可靠利率高！

專業、友善、理財的好鄰居！



總行地址：台北市重慶南路一段120號 分支機構遍佈台、澎、金、馬以及世界各大都市
總機：(02)314-3399 · (02)314-6699