

別怕膽固醇

★認識膽固醇?

Ans:膽固醇是一種像脂肪的物質;主要由肝臟所製造,通常身體內需要一定份量的膽固醇才能維持正常機能。過高的膽固醇是引起冠狀動脈心臟病的主要原因。

★什麼是膽固醇過高?

Ans:若低於 200mg/dl,則為可接受的範圍。

介於 200~239mg/dl,謂之邊緣性高血膽固醇;應每年複檢。

血中總膽固醇達 240mg/dl,則為最高,有罹患心臟病的危險,需要做飲食控制,並於三至六週內再檢查。

★如何維持正常的膽固醇?

Ans:飲食清淡、控制體重、控制血壓、持續戒煙、規律運動是降低膽固醇的五大原則。

★改變飲食習慣:是降低或保持理想膽固醇值最有效的方法;其建議事項如下

Ans:1. 少吃油脂:脂肪攝取必須少於每日總量的 30%。

◎降低飲食中之全脂量、飽和脂肪酸和膽固醇之攝取;特別要注意減少富含奶油成份的食品,例如奶油、冰淇淋、起士、乳酪、全脂牛奶、包括雞蛋、椰油或牛油製成的麵包或餅乾、五花肉、香腸、雞、鴨、動物內臟、炸薯條、蛋黃、魚卵、蟹黃等等。

◎食用肉,只選擇瘦肉部份;肥肉必須避免,烹煮肉類食品後油脂必須去掉;雞肉請去皮。

◎食用油請用較好的油,如玉米油、葵花油、大豆油、花生油等,每餐請勿超過一湯匙;富含飽和脂肪的植物油,如椰子油、棕櫚油、或食品含上述成份者皆應避免;固狀油類(牛油、豬油)請儘量避免。

◎花生、瓜子和油炸食品少吃。

2. 少吃膽固醇:每日膽固醇攝取量限 300 毫克。

◎動物性內臟(肝、腦)必須減少,蛋黃一星期不超過三個。

◎含低量油脂的海鮮類及其他含有不等量膽固醇(小蝦、龍蝦、貝類)之食物,則偶爾可食用。

3. 多吃纖維:可溶性纖維可以幫助降低血中膽固醇數值,如蔬菜、穀類、海藻和菇蕈類等。但是含甜份較高之水果,應儘量避免。

4. 多吃澱粉食物:澱粉類較不會發胖,而且能夠藉由稀釋脂肪的方式降低膽固醇

5. 僅吃維持理想體重的熱量:糕餅、西點類食品應少吃,汽水、可樂等甜飲料請少喝。

6. 少喝咖啡和酒精:咖啡因和酒精,皆可藉由提高血中脂肪濃度而導致高膽固醇,限制每天不超過二杯咖啡和二罐酒精飲料。

★控制體重:最有效減輕體重的方法是【平衡能量--限制飲食加上運動】,原則

★規則運動:最好選擇慢跑、游泳、騎自行車等可以使用到大肌肉群、韻律性且運動量穩定之運動。運動頻率為每週 3-5 次,運動時間為 20 至 60 分鐘。

★持續戒煙:吸菸本身是冠狀動脈疾病的危險因子,必須確實戒煙。