

台南應用科技大學衛生保健組

衛教單張宣導

膽固醇過高之保健

一、 膽固醇到底是什麼？

膽固醇是一種像脂肪的物質，主要由肝臟所製造，通常身體需有一定份量的膽固醇才能維持正常的機能。我們食物中也會攝取到膽固醇，尤其是動物性食品，過高的膽固醇是引起冠狀動脈心臟病的主要原因。

二、 什麼是膽固醇過高？

如果膽固醇過高，就會對身體造成不良影響，根據美國國家膽固醇教育計畫，則定血中總膽固醇達 240mg/dc(毫克/分升)為過高，介於 200 至 239mg/dc 則謂之邊緣型高血膽固醇，低於 200mg/dc 則為較可接受的範圍。

三、 如何維持正常的膽固醇？

1、 飲食原則：

- (1) 定時定量
- (2) 均衡攝取各類食物，少鹽、少糖、少油，多吃蔬菜及補充水分，少吃動物性油脂與動物內臟。
- (3) 多攝取含高纖維的食物，可以燕麥、薏仁、未加工的乾豆類食物(綠豆，紅豆等)替代主食，蔬菜、全穀類也是纖維良好的來源。
- (4) 盡量避免吃精製糖類或加糖的食物，例如各式蛋糕、冰淇淋、煉乳、調味乳、水果罐頭、蜜餞等宜避免。
- (5) 慎選食物烹調方式，宜選用清蒸、水煮、清燉、燒、烤、涼拌等烹調方式，避免油煎、油炸及放過多的鹽份與佐料，肉類上之肥肉以及家禽肉之皮最好能避免。
- (6) 外食：只要熟記可食份量，懂得食物代換及自我節制，一樣可以出外應酬、外食。
- (7) 盡量避免喝酒：若應酬需飲酒時，要限量飲用，並應避免空腹喝酒。
以下列出的高飽和脂肪食物應少吃，例如奶油、冰淇淋、固狀油類(牛油、豬油)、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。

2、 控制體重：

超過理想體重範圍，包括肥胖或過重者，常有膽固醇過高現象，最有效的減輕方式是『平衡能量…限制飲食加上運動』，原則上每天減少 500 仟卡(即每周減少 3500 仟卡)，大約可達到每周減輕體重 0.5 公斤效果。

3、 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。運動頻率為每周 3~5 次，運動時間為 20~60 分鐘。

4、 持續戒菸：

由於吸菸本身即是冠狀動脈疾病強力的危險因子，所以必須確實戒菸，才能降低罹患冠狀動脈疾病的危險性。

高膽固醇血症是文明產物，但懂得如何防治才能享受文明，不是嗎？