

什麼是高脂血症？心臟、腦血管疾病多年來都位於十大死因之內，其中高脂血症是導致冠狀動脈粥狀硬化心臟病的一個重要因素。血脂包括膽固醇、三酸甘油酯(俗稱中性脂肪)及磷 脂質。所謂高脂血症是指血液中所含的膽固醇或三酸甘油酯的任何一種或二種濃度增加的狀態。

脂質在人體中所扮演的角色 膽固醇是一種像脂肪的複合體物質，除部分由食物供給外，大部分由肝臟合成，通常身體需要有一定份量膽固醇才能維持正常的機能，例如構成細胞膜的主要成份、合成性激素、腎上腺皮質類固醇及膽酸的前驅物質、維生素 D 的製造等。如果飲食中攝取過量的膽固醇，則血中的膽固醇濃度就跟著上昇，這些過量的膽固醇沉 積在動脈血管內膜下方，造成動脈硬化，此時心臟血管疾病的致病率及死亡率也就愈高。三酸甘油酯是飲食中碳水化合物和油脂經由小腸吸收消化後合成的產物，它是生理能量的主要來源，很容易受到飲食的影響，飲酒、食用大量脂肪或醣類食物、缺少 運動等都會使血中三酸甘油酯濃度上升。 為什麼有好壞膽固醇的說法？由於膽固醇和三酸甘油酯成分屬於脂溶性物質不能溶解於水性的血漿，因此需與血漿蛋白結合成親水性的脂蛋白，才能自由運送到身體各器官組織。脂蛋白至少分為三種：1. 極低密度脂蛋白 (VLDL)：由肝臟合成主要成分是三酸甘油酯。此分子在血 液中被分解成中密度脂蛋白後，一部分被帶回肝臟，一部分轉成低密度脂蛋白。2. 低密度脂蛋白 (LDL)：主要是將膽固醇由肝臟帶到週邊組織。由於它體積小，容易滲入血管壁內，是造成冠狀動脈硬化和心臟疾病的危險因子，所以被稱為「壞的膽固醇」。3. 高密度脂蛋白 (HDL)：主要是將週邊組織的膽固醇帶回肝臟代謝。根據流行病學的研究指出，高密度脂蛋白愈高，罹患冠狀動脈心臟疾病的機率愈低，所以 被稱為「好的膽固醇」。高脂血症的標準 以目前的標準，總膽固醇理想值應小於 200mg/dl，如為 200-240mg/dl 則為邊緣性高危險濃度，如大於 240mg/dl 則為高危險濃度。至於 三酸甘油酯理想值應低於 200mg/dl，200-400mg/dl 為邊緣性過高，大於 400mg/dl 則為高危險濃度。如何預防高脂血症？

- 1.維持理想體重：理想體重(公斤) = 22×身高平方(公尺平方)。例如身高 158 公分則理想體重為 $22 \times 1.58 \times 1.58 = 54.9$ 公斤，若體重超過 理想值的 10% 時，應慢慢減重。
- 2.規則的運動：可以維持理想體重，並可增加高密度脂蛋白和降低三酸甘油酯的濃度。建議每週至少三次，每次二十至三十分鐘的有氧運動，例如快步走、騎腳踏 車、游泳等。
- 3.盡量少喝酒：酒精會增加三酸甘油酯的濃度。
- 4.戒菸：可以增加高密度脂蛋白的濃度，降低罹患冠狀動脈疾病之危險性。
- 5.避免偏食，每天均衡攝取六大類食物，包括奶類(脫脂或低脂奶)五穀根莖類、蔬菜、水果、肉魚豆蛋類及油脂類。
- 6.在均衡飲食中避免吃膽固醇含量高的食物，例如內臟(腦、肝、腰子等)蟹黃、蝦卵、魚卵、牡蠣(蚵仔)、蝦、鰻魚、鮑魚、章魚、魷魚、沙丁魚、蛋黃等。初期血膽固醇偏高者每日膽固醇攝取以不超過 300 毫克為原則，每週蛋黃攝取量以不超過 3-4 個為原則。
- 7.含大量糖的食物會造成血中三酸甘油酯濃度升高，因此必需避免加糖的食物及飲料，如各種甜食、糕餅點心、蜂蜜、汽水、可樂、果汁、冰淇淋、巧克力、蜜餞 等。多採用多醣類食物，如五穀根莖類(糙米、胚芽米)。
- 8.控制油脂攝取量：烹調宜多採取清蒸、水煮、涼拌、燒、烤、燉、滷等方式，禁食油炸、油煎或油酥的食物以及豬皮、雞皮、鴨皮、魚皮、豬腸、香腸、甜膩糕 餅類等高脂肪食物。
- 9.炒菜宜多選用植物油，例如花生油、葵花油、橄欖油、大豆油等；避免用動物油，如豬油、牛油、奶油、肥肉等。
- 10.多選用富含纖維質的食物例如各種綠葉蔬菜、糙米、胚芽米、全麥麵包、未加工的豆類(例如將黃豆、紅豆、綠豆加入糙米或胚芽米中一起煮食)。
- 11.(-3 脂肪酸可以降低血中三酸甘油酯，因此在食用魚類時可多選用富含(-3 脂肪酸的魚，例如秋刀魚、鮭魚、白鯧魚、日本花鯖魚、鰻魚等；但仍需注意 總油脂量的攝取，以避免肥胖。
- 12.水果應天天吃，但不

宜吃太多；過量的水果也會刺激三酸甘油酯的上升。 1.()血脂包括膽固醇、三酸甘油酯(俗稱中性脂肪)及磷脂質。 2.()飲酒、食用大量脂肪或醣類食物、缺少運動等都會使血中三酸甘油酯濃度上升。 3.()維持理想體重可以預防高脂血症。 4.()初期血膽固醇偏高者每週蛋黃攝取量以不超過 3 - 4 個為原則。 5.()戒菸可以增加低密度脂蛋白的濃度，降低罹患冠狀動脈疾病之危險性