

有效降低膽固醇 打破錯誤迷思

膽固醇過高是不少現代人的問題，專業醫師指出，藉由生活態度改變，包括維持均衡飲食、配合良好生活作息、勿服用來路不明的藥物或保健品，搭配定期健康檢查，打破迷思錯誤觀念，維持健康並不難。

整理／羅怡如 資料來源／馬偕醫院、台北市立聯合醫院

根

據馬偕醫院內分泌暨新陳代謝科資料顯示，有一些膽固醇是身體所必須的，但血液裡太多的膽固醇卻會增加罹患心臟疾病及中風的風險。血液中過多的膽固醇會被貯存在動脈血管，進而導致血管變狹窄（動脈粥狀硬化）。巨大的沉澱物會阻塞動脈，迫使血液無法通過。假使供給心臟血液的動脈阻塞，便會發生心臟疾病；假使供給腦部的血管阻塞，便可能發生中風。

高膽固醇的風險族群

現代人常在不知不覺間吃了太多膽固醇過高的食物，有些人屬於高膽固醇的風險族群，包含本身有心血管疾病危險因子者及以下族群，都應該經常檢測膽固醇，維持標準值。

- 本身已有心臟疾病
- 男性大於四五歲以上



降低膽固醇應避免過多的澱粉類和糖的攝取。

好壞膽固醇功效大不同

- 高血壓或糖尿病
- 肥胖
- 靜態之生活型態

膽固醇是體內合成荷爾蒙的原料、製造維生素D的物質，也是組成細胞膜的要素。膽固醇根據特性的不同，分成「好膽固醇」(HDL)和「壞膽固醇」(LDL)。而各種膽固醇之間應該是平衡的，其高低也有它的意義，舉例來說，如果是因為「LDL」升高而致使總膽固醇濃度升高，罹患心臟疾病或是中風的風險便會升高。若總膽固醇濃度升高只是單純因為「HDL」升高，可能就不是高危險群。

攝取健康的食物可以幫助降低「LDL」濃度，抽煙的人可以戒煙來降低罹病風險，過重的人要減肥，再來就是多運動。

- 直系親屬男性在五五歲之前或直系親屬女性在六五歲之前曾發生心臟疾病
- 女性正值更年期或已過更年期或大於五五歲以上
- 抽煙

各膽固醇的濃度數據

各膽固醇濃度	說明
總膽固醇濃度	<ul style="list-style-type: none"> · 一般人最好小於 200，有糖尿病或心血管疾病的病患最好小於 160。 · 200 - 239 略高上限。 · 超過 240 以上罹患心臟疾病風險提升。
LDL 膽固醇濃度	<ul style="list-style-type: none"> · 一般人最好小於 130，有糖尿病或心血管疾病的病患最好小於 100。 · 130 - 159 略高上限。 · 超過 160 以上罹患心臟疾病風險提升。
HDL 膽固醇濃度	<ul style="list-style-type: none"> · 女性低於 50、男性低於 40，罹患心臟疾病風險增加。 · 大於 60 降低罹患心臟疾病風險。

(資料來源/馬偕醫院)

打破錯誤觀念

「膽固醇」這個名詞大家耳熟能詳，但在網路上、電視節目、甚至許多的健康食品宣傳中，常常聽到不同的說法、甚至互相矛盾的資訊，台北市立聯合醫院林森中醫昆明院區家庭醫學

健走也能減少膽固醇積累

「腳」是人的第二心臟，科學研究發現，健走有抗衰老的功效，可以預防並改善高血壓、高血脂、高血糖、心血管疾病、糖尿病、代謝症候群等慢性疾病，促進健康、減輕體重。因此，登山健走是最為推薦也是最容易被實踐的身體活動。

登山健行不只鍛鍊雙腿，好處也非常多。除了能增進心臟能力，增強血管壁彈性，增長肌肉力量，強健腿足、筋骨，使關節靈活，促進人體血液循環和新陳代謝；還能減少三酸甘油脂和膽固醇在動脈壁上的聚積，減少血糖轉化成三酸甘油脂的機會，防治高血壓、糖尿病等慢性疾病。



科主治醫師鄭玠豪針對以下幾個常見的迷思，為大家解說澄清。

《迷思 1》膽固醇是壞人！

膽固醇是人體必需的營養素之一，除了提供能量外，它是體內荷爾蒙、酵素、膽酸的重要原料，它也是合成維生素D、細胞膜、修復血管壁、大腦組成的重要成分。如果沒有膽固醇，人根本無法存活。

《迷思 2》好膽固醇 HDL？壞膽固醇

LDL？膽固醇在人體內的運送要靠「脂蛋白」來幫忙，而這些脂蛋白有各種大小，LDL 是高密度脂蛋白，負責運送血中的膽固醇回到肝臟，而 HDL 是低密度脂蛋白，將膽固醇由肝臟運出，藉血液循環運送到各個組織，它們都是蛋白質而非膽固醇，扮演的角色是運送膽固醇的貨車，「貨車」的數量，是取決於「貨物」的運輸量，並不是因為這些「蛋白」導致膽固醇高。所以檢查報告中的 HDL、LDL 的數值是反應體內的膽固醇運輸狀況，而這些數值的高低，與個人體質、飲食、運動、壓力、遺傳性高膽固醇血症、內分泌疾病；等多種原因有關聯性。

如何吃的聰明

- 限制飽和脂肪酸食物，像乳製品的脂肪酸（冰淇淋、奶油）、椰子油（用烘培可以）。
- 限制高膽固醇食物像蛋黃、內臟（肝）、甲殼類動物（蟹、蝦）。
- 多吃蔬菜水果。
- 多吃蒸煮或烤的魚以及去皮雞胸肉。
- 吃牛肉、豬肉及羊肉時選擇瘦肉，小份一點。
- 多吃高纖食物像燕麥、黑麵包及蘋果。
- 選擇低脂或去脂的乳製品。
- 避免油炸食物。

「C」之所以被冠上惡名，是因為許多大型研究都顯示，過高的「C」會大幅升高中風、心肌梗塞等心血管疾病的風險，而「I」能降低風險，因此才會有好與壞的說法。

至於超標的膽固醇是否需要治療或使用何種治療，醫師在分析、評估後



《迷思3》膽固醇高，所以飲食要嚴格控制，肉類、油脂類，都不能吃，只能吃青菜和水果？

會依據每個人的不同狀況而有不同的建議。

一個成年人平均一天的膽固醇代謝量約為一〇〇〇毫克，而人體內的膽固醇七〇％～八〇％是由肝臟製造，由每日飲食攝取佔的比率僅二〇％～三〇％，所以只要不是過分的超量攝取膽固醇，人體是可以自行調



甲殼類動物等高膽固醇食物應適量

節的，如果攝取的量不足，會迫使身體自行製造的量增加，反而增加肝臟的負擔。

降低膽固醇，不必放棄喜愛的食物，只要少吃一點，試著更換一些健康的選擇。可多攝取全穀類、豆類、堅果、奶蛋、魚、蔬果：等，避免過多的澱粉類（飯、麵、麵包、蕃薯：）和糖的攝取、甜度高的水果也要注意，勿過量食用。

鄭玠豪提醒，任何營養素都需要適量、過猶不及都會對身體有害，膽固醇也是一樣，再次強調，維持均衡飲食，搭配良好的生活作息，勿服用來路不明的藥物或保健品，如有任何疑問，可

以請教您的家庭醫師，由醫師提供您正確的資訊，才是健康的不二法門。



多吃蘋果等高纖食物

TIPS

六大好食 有效降低膽固醇

根據美國健康網站《Prevention》

推薦降膽固醇好食物，精選出六種提供給大家參考：

1、黃豆製品

想要降低膽固醇，就要減少飽和脂肪的攝取量，建議適度以不含膽固醇的黃豆和其製品，如豆腐、豆漿等代替紅肉和奶類。另外，黃豆中的大豆異黃酮也有助降低壞膽固醇。



2、魚類

富含 omega-3 脂肪酸的鮭魚，有助降低壞膽固醇、三酸甘油酯，同時增



加好的膽固醇。同樣富含這種健康油脂的魚類還有鮪魚、鯖魚、鯡魚、秋刀魚、沙丁魚等。

3、綜合堅果

堅果主要含有豐富的單元不飽和脂肪酸，有助提高好的膽固醇，同時降低壞的膽固醇，幫助降低血脂，維護心血管健康。另外，堅果也含有一些多元不飽和脂肪酸，比如 omega-3 脂肪酸，以核桃含量最多。



4、茶

茶含有豐富的類黃酮等抗氧化物，有助預防壞膽固醇堆積在動脈壁上，因此能降低血壓。另外，



許多研究證實，茶能幫助放鬆血管，預防血栓。

5、酪梨

酪梨富含單元不飽和脂肪酸，有助增加好膽固醇、降低壞膽固醇。另外，酪梨還含有一種叫做「β-谷固醇」(β-Sitosterol)



的植物固醇，有助降低從食物中吸收的膽固醇。

6、大蒜

大蒜可以降低膽固醇，預防血栓、降血壓、預防感染。研究發現，大蒜有助預防膽固醇沉積在動脈壁上，預防動脈硬化。

