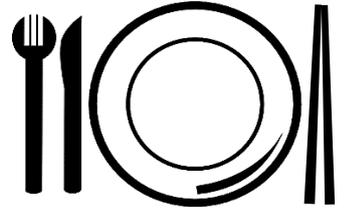


降膽固醇降三酸甘油脂飲食須知

膽固醇和三酸甘油脂都是血液中的脂肪。膽固醇是製造及修復細胞壁的主要成份，更用於製造荷爾蒙、維他命D和膽汁。人體內所需的膽固醇大部份由肝臟製造，其餘部份是從日常飲食中攝取。當中分為「非高密度脂蛋白膽固醇」及「高密度脂蛋白膽固醇」。非高密度脂蛋白膽固醇容易積聚在血管內壁，增加血管閉塞的風險；相反，高密度脂蛋白膽固醇(即單元不飽和脂肪和多元不飽和脂肪)能保護血管壁、幫助清除血液中多餘膽固醇，因此稱為「好膽固醇」。



而三酸甘油脂是負責運送體內脂溶性物質及提供能量，由食物中的脂肪、糖份及酒精製造出來，過量吸收會使身體的三酸甘油脂水平升高，血液變得濃稠，增加患心腦血管疾病的風險。

脂肪對身體有什麼功用？

脂肪是身體必需的其中一種營養素，用途包括：

- 提供和儲備能量；
- 皮下脂肪能有助維持體溫；
- 製造身體組織結構的原料，如細胞膜、腦組織；
- 製造膽固醇、維生素D、膽汁酸及荷爾蒙的主要原料；
- 協助身體運送和吸收脂溶性維他命，如維他命A、D、E和K；
- 保護和鞏固內臟器官；
- 維持神經系統及皮膚的正常運作；
- 提供對於成長及新陳代謝相當重要的脂肪酸；
- 為食物加添味道、質感和香味。

高脂飲食與相關疾病

- 人體需要荷爾蒙，但脂肪過多會影響身體荷爾蒙的反應，例如降低胰島素的反應，令身體處理糖份的能力減弱，因此肥胖的人較容易患上糖尿病；
- 長期吸收過量脂肪和缺乏運動，會提高患上慢性疾病如心臟病的機會；進食過多脂肪與大腸癌、乳癌可能有密切關係；血膽固醇高會形成血管阻塞，引發心肌梗塞、腦中風；
- 脂肪所產生的熱量為蛋白質及碳水化合物的兩倍，若吃得過量會為身體帶來太多熱量，造成肥胖；
- 身體若吸收過多脂肪，首先會儲存於肝臟，體重超標的人容易出現脂肪肝；若肝臟儲存的脂肪已飽和，多餘的脂肪會積存於腹腔，因此身體發胖最先從腹部開始，形成中央肥胖。

降膽固醇可參考以下飲食建議：

● 減低總脂肪攝取量

食物中的脂肪種類包括飽和脂肪、反式脂肪、多元不飽和脂肪、單元不飽和脂肪、膽固醇和三酸甘油酯。減低總脂肪吸收量，等如減少膽固醇的攝取量。日常生活中應減少進食煎、炸、甜品及零食如雪糕、蛋糕、炸薯條。

● 減低飽和脂肪攝取量

飽和脂肪會增加血管內的「壞膽固醇」含量，增加患血管硬化、中風、心臟病等疾病的風險。飲食中的飽和脂肪含量遠比食物中的膽固醇高，因此日常生活中，應避免進食含高飽和脂肪的食物。

飽和脂肪在室溫下會呈固體狀態，主要來源是動物性脂肪，如動物皮脂、肥肉、牛油、豬油、忌廉、全脂奶類製品等；植物性飽和脂肪則來自含椰子油及棕櫚油製的食物，如即食麵、餅乾等。

● 避免攝取反式脂肪

反式脂肪不單直接提升「壞膽固醇」水平，更會降低「好膽固醇」，因此應盡量避免進食。植物油經過氫化程序會轉化成反式脂肪。反式脂肪食物來源包括：含植物牛油、氫化植物油、起酥油的食物，及以這些油脂類為材料或烹調用的煎炸和烘焙食物，如酥皮糕點、餅乾，及預先包裝的食物如蛋卷、曲奇餅。標明「不含反式脂肪」的食物亦會含微量的反式脂肪，同時亦有機會含大量飽和脂肪，若過量進食都會增加患心血管疾病的機會。

● 每日攝取少於 300 毫克膽固醇

膽固醇只存在動物性食物中，包括動物內臟、肥肉、海鮮、蛋黃、全脂奶類製品等。標明「不含膽固醇」的食物，亦有機會含有大量飽和脂肪，令血內膽固醇含量上升。

● 每日攝取 25-30 克的膳食纖維

膳食纖維可分為水溶性及非水溶性纖維兩種。水溶性纖維能帶走「壞膽固醇」，所以每日膳食纖維的攝取最好一半屬水溶性纖維(如麥皮、乾豆類、蔬菜、水果等)。建議每天應進食 2 份水果、3 份蔬菜以攝取足夠的膳食纖維，五穀類中多選擇全穀麥食物，如全麥包、燕麥片、乾豆類及糙米等。

● 喝酒要適量

酒精含有大量的熱量和糖分，熱量會轉化成脂肪，因此沒有飲酒習慣的人士應避免飲酒。若已經有飲酒的習慣，建議男士每天不應飲超過兩個酒精單位的份量，而女士每天不應飲超過一個酒精單位。

一個「酒精單位」相等於：四分三罐(約 250 毫升)酒精含量為 5%的啤酒 或

一杯(約 125 毫升)酒精含量為 12%的紅酒/白酒/香檳 或

一個酒吧杯(約 30 毫升)酒精含量為 40%的烈酒(威士忌/伏特加/白蘭地)

● 保持恆常運動的習慣

恆常的體能活動(包括帶氧運動及肌肉鍛鍊運動)有助提高血液中的「好膽固醇」及降低「壞膽固醇」，建議成年人每週三至五次、每次進行 30 分鐘或以上的中等至劇烈程度的體能活動。如緩步跑、急步行或跳舞等。

- **保持少糖、少鹽飲食原則，維持健康體重**

除了減低總脂肪攝取量外，日常生活中應減少進食濃味食物及甜品。建立良好的飲食習慣可達致並維持健康體重，這是最佳的降血脂方法。亞洲人應保持[#]體重指數(BMI)在 18.5 至 22.9 之間。

$$\text{\#體重指數 (BMI)} = \frac{\text{體重(公斤)}}{\text{身高(米)} \times \text{身高(米)}}$$

若要控制三酸甘油酯水平，除了參考以上的飲食建議，還要注意：

- **控制體重最關鍵**

肥胖人士，即[#]體重指數(BMI)25 或以上，會較易出現三酸甘油酯過高的問題。由於身體積聚過多脂肪，尤其是腹部位置，三酸甘油酯必然增加。所以肥胖人士要降三酸甘油酯，就必須要控制體重。

- **控制酒精量**

酒精含毒素、大量的熱量和糖分。飲用後，肝臟會首先將毒素處理及代謝，引致肝臟代謝其他營養素的速度減慢，包括脂肪，亦增加三酸甘油酯合成的機會，因此應減少喝酒。

- **控制碳水化合物攝取**

攝取大量碳水化合物後會增加血液內的三酸甘油酯及使身體分泌更多胰島素把碳水化合物轉換成脂肪。日常應控制糖分和精製碳水化合物的攝取，例如白飯、粉麵、白麵包、糖果等。

- **補充奧米加 3 脂肪酸**

食物脂肪中的奧米加 3 脂肪酸能幫助降低三酸甘油酯水平，抑制血液凝固，預防血管硬化。

膽固醇及三酸甘油酯的理想水平

各類膽固醇及三酸甘油酯的水平可由驗血得知，以助評估患上心血管疾病的風險。以下是根據統計得出的理想水平表，以供參考：

血液中的膽固醇類別及三酸甘油酯	理想水平(mmol/L)
總膽固醇	低於 5.2
高密度脂蛋白膽固醇(好膽固醇)	高於 1 (男) · 1.3 (女)
*非高密度脂蛋白膽固醇(非好膽固醇)	低於 4.1
*低密度脂蛋白膽固醇(壞膽固醇，屬於其中一種非高密度脂蛋白膽固醇)	低於 3.4
三酸甘油酯	低於 1.7

* 如糖尿病患者或屬患心血管疾病高風險人士，理想的非高密度脂蛋白膽固醇水平為低於 3.4 mmol/L，而低密度脂蛋白膽固醇水平為低於 2.6 mmol/L。

* 如曾患有心血管疾病，理想的非高密度脂蛋白膽固醇水平為低於 2.6 mmol/L，而低密度脂蛋白膽固醇水平應為低於 1.8 mmol/L。