

膽固醇的功用和來源

膽固醇是脂肪的一種，它是構成細胞壁、膽汁及各種荷爾蒙的主要成份，主要由肝臟製造。我們亦可從動物性食物如肉、魚、海鮮和奶類等攝取膽固醇。

膽固醇的害處

在一般情況下，人體會自行調節體內的膽固醇至正常水平。當此調失效，或者進食過多高膽固醇的食物，便可能出現膽固醇過高的情況。血液中的膽固醇如果過高，便有可能積聚在血管的內壁上，使這些血管變得狹窄甚至形成閉塞。若這種情況發生在供應血液給心臟肌肉的冠狀動脈內，便會引致「冠心病」。同樣，腦部的血管也可因膽固醇積聚而閉塞，造成「中風」，嚴重者可引致半身不遂及死亡。目前，中風和冠心病都是香港的主要殺手病。

膽固醇的種類和理想水平

膽固醇有很多種，主要有：

- 「好」膽固醇，即高密度脂蛋白high-density lipoprotein, HDL 膽固醇，能清理血液裏的壞膽固醇。
- 「壞」膽固醇，即低密度蛋白low-density lipoprotein, LDL膽固醇，過多的低密度脂蛋白會積聚在動脈內，導至血管硬化和閉塞。

膽固醇的種類和理想水平

- 三酸甘油脂 (triglycerides) 是血液中另一種脂肪。三酸甘油脂水平高的人，低密度脂蛋白的水平也高。

各種膽固醇的水平可由驗血得知，以助我們評估患上冠心病的風險。

控制膽固醇

控制膽固醇水平，可減低患血管病的機會。以下是一些要注意的事項：

- 定期檢查血脂、血壓及血糖水平。
- 均衡飲食、少吃高脂、高膽醇的食物、多吃蔬菜及水果。
- 做適量運動，保持適當體重。
- 切勿吸煙。
- 飲酒人士應遵照醫生吩咐戒酒或酌量飲用。
- 如經醫生診斷需要使用藥物醫治，應遵從指示定時服藥和定期覆診。

預防中風

家 禽 類

特別是雞鴨鵝的內臟。

紅肉及其內臟

太肥的豬肉、豬腦、豬油、肥牛肉、牛腩及牛柏葉亦不宜。

臘 味

臘肉、臘腸、油鴨。

海 產 類

大閘蟹、龍蝦、墨魚、魷魚、鮑魚、蜆、鱈等。

其 他 食 品

蛋黃、牛油、芝士、鵪鶉蛋、月餅、奶油、花生、忌廉蛋糕、花生醬等。

	理想水平 [mg/dL(mmol/L)]	偏高 [mg/dL(mmol/L)]	高危 [mg/dL(mmol/L)]
總膽固醇水平	低於200 (<5.2)	200-239 (5.2 - 6.2)	240或以上 (≥6.2)
高密度脂蛋白膽固醇水平	60或以上 (≥1.5)	-	少於40 (<1)
低密度脂蛋白膽固醇水平	少於100 (<2.6)	130-160 (3.4 - 4.1)	160或以上 (≥4.1)
三酸甘油脂水平	低於150 (<1.7)	150-199 (1.7 - 2.3)	200或以上 (≥2.3)



明心醫務中心有限公司
ActiveCareMedics Limited

電話：2311 2838 傳真：3020 8797
電郵：ACM@ActiveCareGroup.com
網址：www.ActiveCareGroup.com