

## 控制你的膽固醇

### Controlling Your Cholesterol (Chinese)

膽固醇 (cholesterol) 是一種在血液中流動的臘狀物質。當你的膽固醇含量高的時候，膽固醇便聚集在你的血管壁上。這就使血管壁變得狹窄，血流量減少。因此可能導致心臟病發作或腦血栓。

### 好的和壞的膽固醇

脂肪質就是油脂，血的主要成份是水。油和水是不相融合的。所以這就需要用脂蛋白 (裝載有脂肪的脂肪殼體) 來攜載脂肪質。載有脂肪的脂肪殼便可以將脂肪質帶入到血液之中。脂蛋白主要有兩種：

- LDL (low density lipoprotein; 低密度脂蛋白) 也被叫做“壞的膽固醇”，主要載有膽固醇。它將膽固醇輸送給身體的細胞。如果LDL膽固醇過多，膽固醇便聚集在動脈血管壁上。這就會增加你患心臟病和腦血栓的危險因素。
- HDL (high density lipoprotein; 高密度脂蛋白) 也被叫做“好的膽固醇”，主要載有脂肪殼。這種脂蛋白收集被LDL遺棄在血管壁上過多的膽固醇。這就是為什麼HDL含量高可以減少你患心臟病和腦血栓的危險因素。

### 控制膽固醇含量

總膽固醇含量 (total cholesterol level) 包括LDL和HDL，還有其它在血液中的脂肪質。如果你的總膽固醇含量高，按照以下方法去做以幫助降低你的總膽固醇含量。

### 少吃不健康的肥膩食物

- 減少飽和脂肪 (saturated fats)，反式脂肪 (也被叫做氫化油脂; trans fats 或 hydrogenated fats)。含有大量這類脂肪的飲食將增加壞的膽固醇。僅僅減少含有膽固醇的食物是不夠的。
- 每星期吃兩份魚。多數魚富含omega-3脂肪酸，可以幫助降低血液中的膽固醇。
- 多吃全穀品和可溶性纖維 (如燕麥麩)。這些食物可以降低總膽固醇。

### 要多活動

- 選擇一項你喜愛的活動。如散步、游泳和騎自行車都是一些使你保持活躍的好的活動項目。
- 從一個你感覺舒適的水平為起點。每星期將你活動的時間和速度增加一點。
- 多數的日子你可以每天活動到30分鐘。你可以把它分為三個次，每次 10分鐘。
- 記住，做些活動總比不活動要好。
- 如果你沒有經常做活動，開始時要慢。向你的醫生查詢，以確定你的鍛煉計劃適合於你。

### 戒煙

- 戒除吸煙能改善你的脂肪含量，也可以減少你患心臟病和腦血栓的危險因素。

### 藥物

許多人需要服藥使LDL含量降低到安全的水平。降低膽固醇的藥物是有效並且安全的。(但是服藥並不能取代做鍛煉和注意飲食。) 你的醫生可以告訴你服用降低膽固醇的藥物對你是否有效。

## 健康的膽固醇理想值

以下是通常的膽固醇含量理想值。你要向醫生詢問對你適合的膽固醇含量理想值。

|              |              |
|--------------|--------------|
| 總膽固醇含量：低於200 | 你的理想值： _____ |
| HDL: 40或高於40 | 你的理想值： _____ |
| LDL: 低於 100  | 你的理想值： _____ |
| 甘油三酸脂：低於150  | 你的理想值： _____ |

---

© 2006 The StayWell Company, 780 Township Line Road, Yardley, PA 19067.

All rights reserved. This information is not intended as a substitute for professional medical care.

Always follow your healthcare provider's instructions.