

## 三酸甘油酯過高嗎？ 給您良心的建議



### 什麼是三酸甘油酯？

三酸甘油酯是人體內的一種脂肪，也存在於人們攝取的許多食物中。血液中的三酸甘油酯過高（大於每分升 150 毫克，亦即 150 mg/dL），會增加罹患心臟病的風險。如果還伴隨壞膽固醇 (LDL) 過高或好膽固醇 (HDL) 過低，罹患心臟病的風險會更高。血液中的三酸甘油酯過高，還會增加罹患胰臟炎的風險（亦即胰臟發炎）。

#### 三酸甘油酯指南

- 正常應低於 150 mg/dL。
- 警戒範圍為 150-198 mg/dL。
- 200 mg/dL 或以上即為過高。

### 造成三酸甘油酯過高的原因是什麼？

三酸甘油酯過高可能是某些疾病（例如糖尿病）或某些藥物引起的，也可能是家族遺傳。不過您的生活習慣也可能影響三酸甘油酯的濃度。如果您有下列任何一個生活習慣，您體內的三酸甘油酯就可能過高：

- 體重過重或肥胖
- 缺乏運動
- 攝取過高熱量，特別是酒精、脂肪和糖分過高的食物
- 抽煙

### 怎麼樣才能降低 三酸甘油酯？

- 如果您體重過重，請試著減重。只要減 10 磅就會有效果。
- 定期運動。一開始每天運動 10 分鐘，例如散步、騎腳踏車或游泳。慢慢加大運動量，最後每天至少運動 30 分鐘。
- 酒精的攝取以一週 2 杯為限。
- 如果您的三酸甘油酯超過 500，就不應再喝酒。
- 限制糖分的攝取，包括無油脂的烘焙食品。果汁的攝取以一日 4-8 盎司為限。
- 如果您有糖尿病，請小心控制血糖。
- 攝取低脂高纖的食物。全麥食品、水果與蔬菜都富含纖維質。食用少量單元不飽和脂肪，例如橄欖油或芥花油、酪梨和堅果。
- 每週至少吃兩次魚。鮭魚、鯖魚、鯉魚、鱒魚、新鮮長鰭鮭魚以及新鮮沙丁魚都是很好的選擇。魚類可以提供 omega-3 脂肪酸，它可以降低三酸甘油酯。
- 當三酸甘油酯的濃度很高時，從飲食中補充 omega-3 DHA 和 EPA 脂肪酸可以降低三酸甘油酯。可以向醫師詢問哪些健康食品對您有好處。
- 如果您抽煙，那麼戒煙是促進身體健康的上上策。請電洽或親臨您當地的健康教育部 (Health Education Department)，瞭解有哪些能幫助您戒煙的 Kaiser Permanente 計劃。

# 三酸甘油酯過高嗎？ 給您良心的建議

## 簡單地改變一下飲食，就能降低三酸甘油酯

要降低三酸甘油酯，您可以戒掉甜食和酒精，改為下列更健康的飲食。

少吃...	改吃...
<ul style="list-style-type: none"> <li>以糖分增加甜味的不含酒精飲料、檸檬汁和果汁</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>不含糖的果汁 (每日 4 至 8 盎司為限)</li> <li>新鮮或不含糖的水果 (每日 1 至 2 片)</li> <li>無糖或低糖的不含酒精飲料</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>蛋糕、餡餅、甜甜圈、甜點、冰淇淋、冰牛奶、雪酪、雪糕、含糖果凍</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>無糖果凍或布丁</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>每盎司含 5 公克以上蔗糖及其他糖類的麥片</li> <li>白麵包、白飯與麵條</li> <li>糖果、巧克力、甜食、蜂蜜、果醬或果凍</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>碳水化合物，例如全麥麵包和麥片、糙米與全麥麵條</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>啤酒、葡萄酒、葡萄涼酒、含酒精飲料、利口酒和水果酒</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>氣泡礦泉水、礦泉水或蘇打汽水</li> <li>無酒精的氣泡果汁</li> </ul>

## 萬一這些改變都無法降低三酸甘油酯，那該怎麼辦？

在某些情況下，您的醫師會建議您改變一些飲食習慣和生活方式。您的醫師還會建議您向其他專科醫師 (例如合格的營養師或臨床健康教育專員) 諮詢。如果飲食和生活方式的改變仍然無法降低三酸甘油酯，您可能需要服用藥物。

資料來源：Mayo Clinic Health Letter (梅佑醫學中心健康百科)，1990 年 9 月，獲得羅契斯特市梅佑醫學教育研究基金會 (Mayo Foundation for Medical Education and Research, Rochester, MN 55905) 授權使用。



### 其他資源

- 您可以登陸我們的網站 [kp.org](http://kp.org)，查閱健康與藥物百科，參與互動課程、健康課程及其他計劃。
- 請查看您的《Kaiser Permanente Healthwise Handbook》(健康達人手冊)。
- 請聯絡您當地的 Kaiser Permanente 健康教育中心 (Health Education Center) 或部門，以詢問相關的健康資訊、計劃和其他資源。

本資訊並非用於診斷，或是取代醫師或其他保健專業人士的建議或診治。如果您有慢性病症或是其他疑問，請洽詢您的醫師。