

血脂異常

* 血脂肪檢查

1. 總膽固醇 (Total-Cholesterol)

2. 三酸甘油酯 (TG)

3. 高密度脂蛋白膽固醇 (HDL-C)

可以移除血液中過多的膽固醇，俗稱「好的膽固醇」，數值較高為佳。

4. 低密度脂蛋白膽固醇 (LDL-C)

容易沈積於血管壁，使血管粥狀硬化的機率增加，俗稱「壞的膽固醇」，數值較低為佳。

* 血脂肪過高帶來身體危害

當血中的總膽固醇過高、三酸甘油酯濃度偏高、高密度脂蛋白膽固醇濃度偏低以及低密度脂蛋白膽固醇濃度偏高等，任一異常或合併多種異常情形均可稱為高血脂或血脂異常。

血脂肪過高，會加速動脈硬化，引發腦中風、心臟病、胰臟炎、糖尿病等嚴重後果。

* 從日常生活保健血脂肪健康：

1. 養成良好飲食習慣：避免太油膩、高熱量、過多肉類或高膽固醇的食物；多吃蔬菜、水果、全穀類等高纖維、低熱量食物。
2. 規律的運動並控制體重：規律運動可以降低血中三酸甘油酯、低密度脂蛋白膽固醇濃度，增加高密度脂蛋白膽固醇濃度。
3. 不喝酒或適量飲酒。
4. 不抽菸。
5. 注意自身血脂肪的數值，定期做檢查。依醫囑按時服藥。

* 膽固醇過高的人應注意的食物：

食物種類	可食之食物	應減少或避免之食物
飲品	脫脂牛奶	全脂牛奶,汽水,茶,咖啡
麵包,穀類,麵	無雞蛋或牛奶的皆適可	含雞蛋或全脂肪牛奶
油類及脂肪	植物油:花生,粟米,大豆植物製造的人工牛油	動物脂肪:豬,牛,牛油,豬油
肉類及家禽	瘦肉	肥肉:燻肉,火腿內臟:腦,肝,腎,胰,胃
魚類	無油脂類或魚肉	含油脂類:沙丁魚,鱒魚,魚卵,蠔,蝦,螃蟹,龍蝦
奶製品	蛋白,低脂乳酪,脫脂奶	蛋黃,全脂乳酪,乳酪,奶油,全脂牛奶,牛油,酥油
蛋糕,甜品,點心	蛋白甜餅,糖果,Jelly,果醬,蜜糖,甜果汁,不含雞蛋的糕餅	布丁及其他由全脂牛奶,牛油,豬油或蛋黃製成的點心
湯類	蔬菜清湯	含油脂的湯,濃湯
水果及蔬菜	任何一類	無