



聯絡東北:

1-888-500-1886

WWW.NEMS.ORG

什麼是高血脂?

高血脂是指血液中的膽固醇和三酸甘油酯過高。膽固醇是身體產生的一種蠟狀脂肪類物質。三酸甘油酯是身體血液中最常見的脂肪。高血脂會增加患上心臟病和腦中風的風險。這可以發生在任何年齡的人身上。

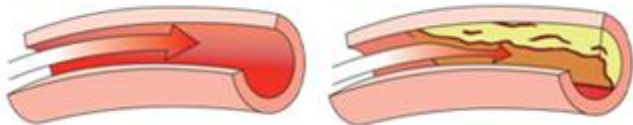
風險因素

如果你有以下情況，可能增加你患上高血脂的風險：

- 有患早發性心臟病的家族病史
- 超重或肥胖
- 缺乏體力活動
- 飲食中含有大量的脂肪，尤其是膽固醇、飽和脂肪及反式脂肪
- 患有糖尿病或心血管疾病

徵兆及症狀

這些團狀的血脂，在一段時間之後，可能會硬化成為斑塊，使動脈血管壁變窄。如果這種情況發生在心臟動脈血管，就會引起胸口疼痛。如果負責把血液輸送到心臟的動脈血管完全被斑塊堵塞，就會導致心臟病發作。如果負責把血液輸送到腦部的血管被斑塊堵塞，就會導致腦中風。高血脂一般沒有徵兆和症狀。作定期空腹驗血來監控血脂水平是十分重要的。



正常血管中的血液流動

被堵塞血管中的血液流動

資料來源:

- Centers for Disease Control and Prevention
- National Heart, Lung and Blood Institute
- National Institute of Health
- American Heart Association
- Nutrition Care Manual

請注意，此信息並不是用作診斷健康問題或用作取代專業醫護人員的意見。若您根據此信息作出任何決定，東北醫療中心不會就此承擔任何責任。

建議膽固醇及三酸甘油酯的水平為:

膽固醇總量 (Total Cholesterol)	
成人	200 毫克/分升以下
兒童兩至十九歲	170 毫克/分升以下
高密度脂蛋白/好膽固醇 (越高越好) (HDL)	
成人	40 毫克/分升以上
兒童兩至十九歲	45 毫克/分升以上
低密度脂蛋白/壞膽固醇 (越低越好) (LDL)	
成人	130 毫克/分升以下
兒童兩至十九歲	110 毫克/分升以下
三酸甘油酯不是膽固醇 - 他們是血液中的另一種脂肪 (Triglyceride)	
成人	150 毫克/分升以下
兒童零至九歲	75 毫克/分升以下
兒童十至十九歲	90 毫克/分升以下

減低罹患高血脂的機會:

- 吃一個對心臟有益的健康飲食 (請參考後面的食物例子)
 - 限制總脂肪的攝取量，特別是飽和脂肪和反式脂肪
 - 限制總膽固醇的攝取量
 - 進食高纖維的食物
 - 進食含奧米加 3 脂肪的食物
- 保持健康的體重
- 定期運動：最好每天至少運動 30 分鐘
- 戒煙
- 經常監測血脂水平
- 如果需要服藥，按照醫生指示服用藥物
- 如果想知道更多關於對心臟有益的健康飲食，請預約營養師諮詢



聯絡東北:

1-888-500-1886

WWW.NEMS.ORG

建議進食的食物

食物種類	建議進食的食物	不建議進食的食物
穀類	<ul style="list-style-type: none"> 全穀、高纖麵包 麥片和燕麥產品 糙米 全穀、高纖早餐五穀片 全麥意大利麵 低脂餅乾(例如蘇打餅和全麥餅乾) 	<ul style="list-style-type: none"> 高脂肪烘焙點心(例如菠蘿包、油條、甜甜圈、甜餅、牛角包、丹麥酥餅、西式餡餅和曲奇餅) 用部分氫化油製作的零食(例如炸薯條、芝士泡芙、餅乾和牛油味的爆米花) 即食麵和杯麵
蔬菜	<ul style="list-style-type: none"> 不要添加任何飽和脂肪、反式脂肪的新鮮及速凍的蔬菜 	<ul style="list-style-type: none"> 油炸的蔬菜 添加牛油、奶酪/芝士的蔬菜
水果	<ul style="list-style-type: none"> 不要添加任何飽和脂肪、反式脂肪的新鮮及速凍的水果 	<ul style="list-style-type: none"> 油炸的水果 添加牛油和奶油的水果
肉類和蛋白質食物	<ul style="list-style-type: none"> 魚肉(例如三文魚和沙丁魚) 無皮雞胸肉 瘦豬肉和牛肉(例如腰肉、腿肉、後腿肉和特瘦免治肉) 雞蛋白和雞蛋代替品 干豆和豌豆 用黃豆做的肉類代替品(例如豆腐和素食漢堡) 	<ul style="list-style-type: none"> 油炸的肉類、家禽肉和魚肉 油炸肉類代替品(例如炸豆腐和豆腐卜) 高脂肪的肉類(例如排骨、帶骨的肉排、普通的免治肉和五花肉) 加工肉類(例如熏肉、熱狗、臘腸、大紅腸和意大利蒜味辣腸) 動物內臟(例如肝、腦和腎) 帶皮的雞肉(例如雞翼和雞腳)
牛奶和牛奶製品	<ul style="list-style-type: none"> 脫脂牛奶和奶製品 脫脂或低脂酸乳酪 脫脂或低脂乳酪/芝士(例如鬆軟白色乾奶酪/茅屋芝士) 	<ul style="list-style-type: none"> 全脂牛奶、全脂酸乳酪 2%脂肪牛奶 半對半奶油 奶油、奶油製品和酸奶油 全脂奶酪/芝士 雪糕和冰凍的酸乳酪
脂肪和油	<ul style="list-style-type: none"> 植物油(例如芥花籽油、黃豆油、橄欖油和花生油) 軟或液體狀的人造黃油 果仁(例如杏仁和核桃)、果仁醬(例如花生醬)、和瓜子 牛油果 	<ul style="list-style-type: none"> 牛油和豬油 部分氫化油(例如人造黃油和起酥油) 熱帶油(例如棕櫚油和棕櫚仁油) 沙律醬(例如田園沙律醬和千島醬)
其他食物	<ul style="list-style-type: none"> 含有奧米加 3 脂肪的食物(例如三文魚、沙丁魚、核桃、亞麻籽粉(ground flaxseeds) 和奇異籽(chia seeds)) 	<ul style="list-style-type: none"> 巧克力 含反式脂肪的奶油代替品(例如液體咖啡奶精)
酒精		<ul style="list-style-type: none"> 所有酒精飲品(例如啤酒、紅酒、烈酒和調酒)

請注意,此信息並不是用作診斷健康問題或用作取代專業醫護人員的意見。若您根據此信息作出任何決定,東北醫療中心不會就此承擔任何責任。