

## 107年11月份衛生保健教育宣導專欄—淺談高膽固醇血症

周寶嘉營養師

膽固醇是一種像是脂肪的物質，不溶於水，在體內與脂蛋白結合輸送。正常的生理功能需要一定量的膽固醇來維持，像是維生素和荷爾蒙的生合成、細胞膜組成等，所以膽固醇是身體不可缺少的一種物質，並非百害而無一利。

體健報告上的總膽固醇數值，是由高密度脂蛋白膽固醇、低密度脂蛋白膽固醇與三酸甘油酯所計算而成，正常值為200 mg/dL 以下，若超過240mg/dL即為高膽固醇血症。膽固醇包含低密度脂蛋白膽固醇（簡寫為LDL）和高密度脂蛋白膽固醇（簡寫為HDL）；低密度脂蛋白膽固醇容易沉積在動脈管壁上形成斑塊阻塞，又稱為”壞的膽固醇”，而高密度脂蛋白膽固醇可將周圍組織的膽固醇轉送回肝臟排除，具有心血管保護作用，又稱為”好的膽固醇”。低密度脂蛋白膽固醇濃度大於160 mg/dL或是高密度脂蛋白膽固醇濃度小於40 mg/dL，都應該視為心血管疾病的危險因子。當您做抽血檢查時，請記得注意一下您的好壞膽固醇的數值。

人體膽固醇的來源靠體內合成及從食物攝取，肝臟生產80%人體需要的膽固醇，約為每天產生800至1500毫克，剩下20%由飲食補足。來自肝臟的膽固醇，大部份被轉換成膽鹽，藉以輔助消化油脂；剩餘約25%則運用在身體其他部分。長期膽固醇過高容易造成動脈粥狀硬化，血壓升高，增加動脈阻塞的風險。心臟的冠狀動脈如果血流不足甚至阻塞，會引起心絞痛、心肌梗塞、心臟衰竭等症狀；在腦部，血液灌流不足會造成腦中風；四肢動脈的阻塞則容易造成肢體末端疼痛、組織缺氧壞死而截肢的情況。

在生活習慣上，適度規律而穩定的運動(如騎腳踏車、游泳或慢跑)和減輕體重可以增加高密度脂蛋白膽固醇的濃度。而吸煙已經確定為心血管疾病一個重要的危險因子，所以建議應該戒煙，並避免過度飲酒。在飲食方面注意如下：1.控制油脂攝取量，少吃油炸、油煎或油酥的食物，及豬皮、雞皮、鴨皮、魚皮、魚肚等。2.炒菜宜選用單元不飽和脂肪酸高者(如：花生油、橄欖油、芥花油等)；少用飽和脂肪酸高者(如：豬油、牛油、肥肉、奶油等)。3.每天油脂的攝取酌量由堅果類食物(如：杏仁、腰果、花生、開心果等)來提供。4.烹調宜多採用清蒸、水煮、涼拌、烤、燒、燉、滷等方式。5.少吃膽固醇含量高的食物，如：內臟(腦、肝、腰子等)、蟹黃、蝦卵、魚卵、等。6.部分肉類由黃豆製品取代(如：豆腐、豆干、豆漿等)。7.常選用富含纖維質的食物，如：未加工的豆類、蔬菜、水果及全穀類。8.避免飲酒過量。

美國農業部(USDA)每5年向美國人發佈飲食指南，根據2015-2020美國人膳食指南(DGA)已經取消了將膽固醇攝入量限制在每天不超過300毫克的建議；然而，指導方針建議，個人應盡量少飲食膽固醇，同時選擇健康的飲食模式。過去研究顯示高膽固醇血症需控制雞蛋攝取，但最新研究顯示(Nutrition. 2017 May;37:79-85. doi: 10.1016/j.nut.2016.12.014. Epub 2016 Dec 29.)，雞蛋的攝入不會增加健康或罹病個體的心血管疾病風險。此外，攝食雞蛋可能最終導致降低罹患心血管疾病的風險。

至於研究顯示燕麥雖然可以降低膽固醇的功效，但無法降低三酸甘油酯，反而有可能因為攝取過量的燕麥片而造成三酸甘油酯的增加，因此罹患高膽固醇血症合併高三酸甘油酯血症的患者，不建議為了降低膽固醇而過量攝食燕麥片，造成顧此失彼的情況。但是若食用五穀雜糧飯含有燕麥粒，而且是攝取正常主食量(每餐一碗飯)，則是兩全其美的飲食方式。

學務處衛保組關心您