

九十九學年度健康宣導
(體檢異常個案追蹤及衛教指導)

高血脂症

主講：健康中心護理師

日期：100.02.22~25

什麼是高血脂

- ◆血中所含脂肪簡稱血脂，主要包含膽固醇、三酸甘油脂，當這兩種血脂濃度過高時，就是高血脂

正常血液濃度

- ◆成人血膽固醇及三酸甘油脂理想濃度
- ◆膽固醇： $<200\text{mg/dl}$
- ◆三酸甘油脂： $<200\text{mg/dl}$

膽固醇功能

- ◆是人體細胞膜的主要成分。
- ◆皮膚中的膽固醇經陽光的紫外線照射後，可轉化成人體所需的維生素D。
- ◆製造荷爾蒙的要素。
- ◆轉變為膽酸，以助人體消化脂肪。
- ◆促進碳水化合物的新陳代謝功能。
- ◆保護紅血球不被破壞，增長紅血球壽命，防貧血。
- ◆對於血管脆弱、老化的部分，具有保護作用。

膽固醇介紹

- ◆膽固醇是體內的一種脂質，有和脂肪酸結合的酯型和各別分離的游離型兩種，合稱為總膽固醇。

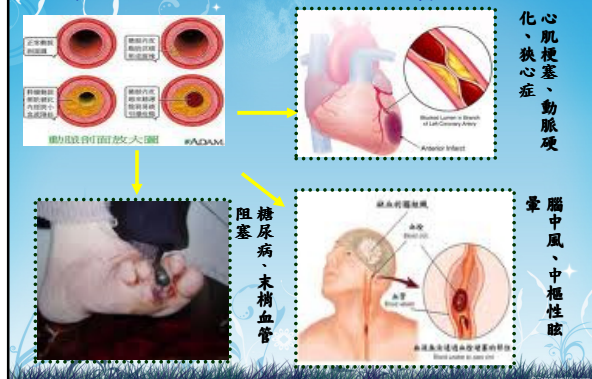
膽固醇種類

- ◆**低密度脂蛋白膽固醇(LDL Cholesterol)**
 - ★被稱為“壞的膽固醇”。
 - ★血管壁上沈積，形成斑塊。會阻塞血管的血流，這種情況稱之為『動脈粥狀硬化』。
 - ★當血栓由斑塊凝結，會造成心肌缺氧的冠狀動脈心臟病，如阻斷通往腦部的血流，就會造成腦中風。

膽固醇種類

- ◆ **高密度脂蛋白膽固醇(HDL Cholesterol)**
 - * 又被稱為“好的膽固醇”
 - * 會移走動脈粥狀硬化斑塊的膽固醇，減緩動脈粥狀硬化的形成。
 - * 而HDL膽固醇低於35mg/dl通常被認為高危險。

長期高血脂將引起下列疾病



那些對象是高血脂的最愛？

- ◆ 大魚大肉族：喜好油膩、有殼海產食物
- ◆ 大象族：體型肥胖、體脂肪過高
- ◆ 灰銀髮族：40歲以上
- ◆ 老菸槍族
- ◆ 天生遺傳：瘦子也會高血脂

清淡飲食、勤運動才是良方

- ◆ 定期做膽固醇、三酸甘油脂檢查，隨時掌握正確數值。
- ◆ 飲食求清淡，並注意熱量的攝取。
- ◆ 抽菸易破壞好膽固醇，戒菸可讓好膽固醇回升。
- ◆ 不生氣、緊張，重視休閒活動，均有助於降低壞膽固醇。
- ◆ 運動的選擇以耐力性訓練為佳，如慢跑、快走、游泳、騎腳踏車等，每週儘量維持在3至5回，運動時間為20至60分鐘。

8種降低膽固醇的食物--黃豆

- ◆ 豆類是大自然中，最便宜、最普遍、最有效的抗膽固醇食物。
- ◆ 每天吃28克的豆類食物，可以降低10%總膽固醇、LDL（壞的膽固醇）和三酸甘油脂。
- ◆ 豆腐、豆漿、味噌列入平日飲食中。



8種降低膽固醇的食物--燕麥片

- ◆ 早晨一杯燕麥片是對心臟友善的好早餐。
- ◆ 燕麥中主要破壞膽固醇的物質，叫做「β-聚葡萄糖」，是一種可溶性纖維，能妨礙膽固醇的製造與吸收。
- ◆ 每天只要吃三分之二杯乾的燕麥片，就能降低膽固醇16%。



8種降低膽固醇的食物--鮭魚

- 魚中的Omega-3脂肪酸都對心臟有好處。如Omega-3脂肪酸可以降低血壓、三酸甘油脂，也可以預防中風。
- 膽固醇正常的人一天吃一磅的鮭魚，連續吃40天，HDL大大增加。
- 鮭魚、沙丁魚、鯖花魚等。



8種降低膽固醇的食物--橄欖油

- 愈飽和的油（如豬油），愈會增加膽固醇的含量，都不建議使用。
- 不飽和的油（如沙拉油、葵花油），雖然能降低膽固醇，卻也會同時降低好的膽固醇（HDL）。
- 橄欖油因為它的單元不飽和脂肪酸可以降低膽固醇，卻可以維持好的膽固醇的量，是最佳選擇，其他如芥花油也有相同效果。橄欖油中發現維生素E、多酚等抗氧化物質，能讓壞的膽固醇免於被氧化。



8種降低膽固醇的食物--蘋果

- 蘋果和其他含有豐富果膠的水果，都可以降低壞的膽固醇（LDL）。
- 最近還發現蘋果中還含有另一項物質維生素K1，也能延緩LDL氧化。



8種降低膽固醇的食物--葡萄柚

- 葡萄柚中有一種可溶性纖維可以降低LDL，每天吃兩杯半的葡萄柚果肉，可以降低10%的LDL。
- 含有可溶性纖維的食物，都可以增加膽固醇的排泄。
- 哪些食物最多？「QQ、滑滑、黏黏、脆脆的食物，」台大陳珮蓉組長形容，如木耳、菇類、海帶、洋菜等。



8種降低膽固醇的食物--茶

- 近年來發現，綠茶、烏龍茶中的多酚，可以提高好的膽固醇。
- 普洱茶萃取物的實驗中，也發現可以降低血液中膽固醇量。



8種降低膽固醇的食物--大蒜

- 大蒜可以降低總膽固醇，也可以降低壞的膽固醇。

富含活性酵素，促進腸胃消化



大蒜中之diallyl disulfide，可藉由形成與蛋白質分子內的雙硫化合物而抑制HMG-CoA reductase 的活性，進一步減少肝臟中膽固醇的合成。肝臟中三酸甘油酯之生成決定於D-1,2 diglyceride的產生，需要CoA的參與，而allicin會與巯基(SH group)結合，影響三酸甘油酯之合成。

平時飲食要小心陷阱

- ◆ 想要在飲食中降低油脂和膽固醇，都要盯緊每天所吃的肉。
- ◆ 儘量吃瘦肉，雞肉要去皮。每天只能吃5兩肉，「1兩約是兩根手指大，」。
- ◆ 另外培根、火腿、香腸這些食物看不見的油脂其實很高，而且都是飽和脂肪，會增加膽固醇的量，最好儘量避免。
- ◆ 例如糕點，中式的往往含有豬油；西式的往往是奶油或是植物油（瑪其琳），別以為植物油沒關係，這種植物油其實已經氫化，與飽和的動物油無異。



- ◆ 鐵板燒用的那塊油，也是奶油。



- ◆ 奶精可是用椰子油製成，是少數飽和脂肪很高的植物油，一匙粉狀奶精就有3g的飽和脂肪。



謝謝聆聽

有獎徵答

1. 什麼是高血脂？
2. 那些對象是高血脂的最愛？
3. 長期高血脂將引起下列疾病？
4. 預防高血脂最好的方法？