

永川醫院

預防膽固醇 身心兩平衡

膽固醇到底是什麼？

膽固醇是一種像脂肪的物質，主要由肝臟所製造，通常需要有一定份量的膽固醇才能為持正常的機能。

膽固醇的正常標準值在那裡？





如果膽固醇過多就會對身體造成不良影響。

1. 理想的膽固醇數值---低於 200mg/dl (毫克/100c.c.)
2. 接近高數值的危險邊緣----200~239mg/dl
3. 高數值----240mg/dl 或更高

心臟病和膽固醇有關嗎？

當血液中膽固醇大於 200 毫克時，便會堆積在血管內，造成血管阻塞、硬化而引起高血壓心臟病。

如何維持正常的膽固醇？

-  保持飲食清淡（多吃健康的食物）
-  控制體重
-  控制血壓
-  持續戒煙

控制膽固醇 健康保永恆

日常飲食和膽固醇有什麼關係？

膽固醇除由肝臟製造外，從食物中會攝取更多的膽固醇。尤其是動物性食品，更是引起冠狀血管心臟病之主因。

盡量少用高膽固醇食物




下面列出的高飽和脂肪食物應該少吃：奶油、冰淇淋；牛、豬等固狀油類；包括雞蛋、椰油或牛油製成的麵包或餅乾；五花肉、香腸，鵝、鴨、動物內臟；炸薯條、薯片；蛋黃、魚卵、蟹黃。

常用健康的低膽固醇食物

永川醫院

低飽和脂肪食物膽固醇不高，可以安心食用。例如蔬菜；烘烤或煮的去皮家禽；瘦肉（牛、羊、豬去除所有脂肪）；烤、煮的魚；米、麥各類穀物；大麥、玉米製成的麵包或餅乾；蛋白、植物油、乳瑪琳等。

在外面吃館子時怎麼辦？

-  到供應自然健康食物的餐館吃飯。
-  盡量點用魚、麵等低膽固醇食物。
-  請廚房更換較適合的食物作法或配料。