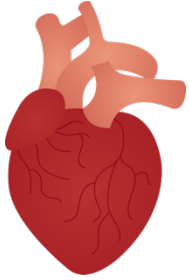


胆固醇度数与你的心脏 Cholesterol and Your Heart



胆固醇是一种存在于血液裏像脂肪似的蜡状软体物质，它亦是人体细胞的一部分。胆固醇是用来製造不同的荷尔蒙及其他身体必需的物质。大部分你身体需要的胆固醇来自于你的肝脏，其余的来自你的

日常饮食。只有动物食品才含有胆固醇，如肉类、家禽类、海产类、全脂奶、内脏及蛋黄。植物并不含有胆固醇，但有些植物产品却含脂肪，如硬壳果类及种子类。请记住，胆固醇与脂肪是不一样的。

血液含过多的胆固醇可造成动脉血管闭塞，导致心脏病发作。理想的胆固醇总数是在 200 毫克之下，201 至 239 毫克则是属于偏高边缘，而 240 或以上便是过高了。

LDL 及 HDL 是两种存在血液裏的脂蛋白，它们的功能是用来输送体内的脂肪及胆固醇。LDL 被称为「有害」的胆固醇，因它将胆固醇累积於动脉血管内。HDL 则被称为「有益」的胆固醇，因它能将积累的胆固醇输送到肝脏以便清除。若想降低「有害」的胆固醇，则应选择低饱和脂肪 (saturated fat) 及低反式脂肪 (trans fat) 的食物。如欲提高「有益」胆固醇，你应定时运动、戒烟、及保持标准的体重。理想的 LDL 胆固醇度数是在 100 毫克以下，而理想的 HDL 胆固醇度数是在 40 毫克以上。糖尿或心脏病患者应保持 LDL 胆固醇度数 在 70 毫克以下。

脂肪，尤其是饱和的脂肪，如牛油、猪油、鸡油、椰油，棕榈油以及反式脂肪是胆固醇增高的主要因素。改善你的日常饮食是降低胆固醇的第一步。以下是一些能帮助你的建议：

1. 选用瘦的肉类、鸡胸肉或海鲜类。每星期吃两次鱼类。
2. 每日所吃的肉、鸡或鱼类的份量不要超过六安士。将皮及所能见到的脂肪切掉
3. 选用脱脂 (fat free) 或低脂 (1% low fat) 奶品。
4. 少吃高饱和脂肪的食物，如腊肠、烧肉、烧鸭、猪脚、鸡脚、鸡翼、油炸食品、甜饼食等。
5. 选用植物油、如油菜籽油 (Canola)、橄榄油 (Olive)、红花子油 (Safflower)、但必须限制用量 (植物油虽然不含胆固醇，但却是百份之百的脂肪)。
6. 选用蒸、滚、烤和炖的烹饪方法。
7. 多吃高纤维的食物，如麦片、全麦麵包、粗米、水果、蔬菜、乾豆等。

如果你不知道你胆固醇的度数，可问你的医生。请记住，若想减低患上心脏病的机会，你必须保持理想的胆固醇度数！