

三酯甘油与心脏健康的关系

Triglycerides and Your Heart

长期以来，当人们谈到心脏健康，都会联想到减低胆固醇度数的重要性。然而，高三酯甘油对心脏的危害性，你又知道多少呢？近年来，高三酯甘油导致心脏病死亡的病例越来越多。由此可见，维护心脏的健康，除了保持理想的胆固醇度数之外，维持正常的三酯甘油度数亦同样重要。此外，高三酯甘油会妨碍胰岛素发挥其功效——而这又是诱发二型糖尿病的主要原因。血中三酯甘油过高，可引致肝脾肿大，胰腺炎及脂肪积聚皮下。

I. 何谓三酯甘油 (Triglycerides) ?

三酯甘油是血中的一种脂肪。大部分食物中的脂肪是由三酯甘油所构成。过量摄取脂肪，蛋白质或碳水化合物会转变成三酯甘油而贮存在脂肪细胞中。高三酯甘油可形成血栓以及动脉粥样硬化，以致增加罹患心脏病的危险性。

II. 如何诊断高三酯甘油？

检验三酯甘油的度数可通过做一个详细的血脂化验 (Lipid Profile) 检测来查出。此种检验可测出总胆固醇的度数，包括“好的”和“坏的”胆固醇以及三酯甘油的度数。检验前至少要禁食 12 小时，因为摄取食物及饮酒均会影响三酯甘油的度数。正常的三酯甘油度数是 150 mg/dl 以下，高於 200 mg/dl 则属于不理想度数。

III. 引致高三酯甘油的原因

- 遗传

- 肥胖
- 甲状腺，肾，胰或肝功能不正常
- 糖尿病控制不好
- 饮食过量
- 过度饮酒或摄入过多糖类
- 服食某类药物，如雌激素，类固醇（激素）及利尿药等

IV. 如何降低三酯甘油的度数

- 减低体重
- 增加运动
- 控制糖尿病
- 戒酒或减少饮酒
- 减少进食甜食和含糖饮料
- 饮食中减少饱和脂肪，反式脂肪 (trans fat) 以及胆固醇的摄入量。可以考虑以含单一不饱和脂肪的食品代替，例如菜籽油 (canola oil) 或橄榄油 (olive oil)。
- 减少饮用果汁以及精製碳水化合物类，如白米，白麵包及麵类
- 多食含丰富奥米茄三脂酸 (omega-3 fatty acids) 的鱼类，如三文鱼，沙丁鱼，吞拿鱼，鱒鱼，鯖鱼以及鳕鱼等。
- 多食高纤维的食品，如全穀类麵包，糙米，燕麦，乾豆，蔬菜及水果等。

如改变饮食习惯及生活方式仍未能降低你的三酯甘油度数的话，你的医生可能会建议你服用降血脂的药物。

- 好胆固醇（HDL）度数过低 —
男性：少於 40 mg/dl
女性：少於 50 mg/dl
- 高血压 — 130/85 mmHg 或以上
- 空腹血糖 — 100 mg/dl 或以上

V. 代谢异常综合症 (Metabolic Syndrome) 或 X 综合症

根据美国心脏协会指引，当患有下列其中三种或以上的状况时，我们称之为一种现代的文明病，亦即代谢异常综合症，又称 X 综合症。代谢异常综合症的几种测鉴标准如下：

- 高三酯甘油 — 150 mg/dl 或以上
- 腹部肥胖 — 男性：腰围超过 40 英寸以上
女性：腰围超过 35 英寸以上

患有代谢异常综合症的人患冠心病，动脉硬化的危险因素增加。所以应努力做到均衡饮食，多参加运动以及控制体重来减低患心脏病的危险，并在需要的情况下服用药物治疗。

如欲获得更多有关心脏病的资料，请与美国心脏协会联络，电话是 (800) 242-8721，或上网 www.heart.org 查询。