

三酯甘油與心臟健康的關係

Triglycerides and Your Heart

長期以來，當人們談到心臟健康，都會聯想到減低膽固醇度數的重要性。然而，高三酯甘油對心臟的危害性，你又知道多少呢？近年來，高三酯甘油導致心臟病死亡的病例越來越多。由此可見，維護心臟的健康，除了保持理想的膽固醇度數之外，維持正常的三酯甘油度數亦同樣重要。此外，高三酯甘油會妨礙胰島素發揮其功效——而這又是誘發二型糖尿病的主要原因。血中三酯甘油過高，可引致肝脾腫大，胰腺炎及脂肪積聚皮下。

I. 何謂三酯甘油 (Triglycerides)?

三酯甘油是血中的一種脂肪。大部分食物中的脂肪是由三酯甘油所構成。過量攝取脂肪，蛋白質或碳水化合物會轉變成三酯甘油而貯存在脂肪細胞中。高三酯甘油可形成血栓以及動脈粥樣硬化，以致增加罹患心臟病的危險性。

II. 如何診斷高三酯甘油?

檢驗三酯甘油的度數可通過做一個詳細的血脂化驗 (Lipid Profile) 檢測來查出。此種檢驗可測出總膽固醇的度數，包括“好的”和“壞的”膽固醇以及三酯甘油的度數。檢驗前至少要禁食 12 小時，因為攝取食物及飲酒均會影響三酯甘油的度數。正常的三酯甘油度數是 150 mg/dl 以下，高於 200 mg/dl 則屬於不理想度數。

III. 引致高三酯甘油的原因

- 遺傳
- 肥胖

- 甲狀腺，腎，胰或肝功能不正常
- 糖尿病控制不好
- 飲食過量
- 過度飲酒或攝入過多糖類
- 服食某類藥物，如雌激素，類固醇（激素）及利尿藥等

IV. 如何降低三酯甘油的度數

- 減低體重
- 增加運動
- 控制糖尿病
- 戒酒或減少飲酒
- 減少進食甜食和含糖飲料
- 飲食中減少飽和脂肪，反式脂肪 (trans fat) 以及膽固醇的攝入量。可以考慮以含單一不飽和脂肪 (monounsaturated fats) 的食品代替，例如菜籽油 (canola oil) 或橄欖油 (olive oil)。
- 減少飲用果汁以及精製碳水化合物類，如白米，白麵包及麵類
- 多食含豐富奧米茄三脂酸 (omega-3 fatty acids) 的魚類，如三文魚，沙丁魚，吞拿魚，鱒魚，鯖魚以及鱈魚等。
- 多食高纖維的食品，如全穀類麵包，糙米，燕麥，乾豆，蔬菜及水果等。

如改變飲食習慣及生活方式仍未能降低你的三酯甘油度數的話，你的醫生可能會提議你服用降血脂的藥物。

V. 代謝異常綜合症 (Metabolic Syndrome) 或 X 綜合症

根據美國心臟協會指引，當患有下列其中三種或以上的狀況時，我們稱之為一種現代的文明病，亦即代謝異常綜合症，又稱 X 綜合症。代謝異常綜合症的幾種測鑿標準如下：

- 高三酯甘油 — 150 mg/dl 或以上
- 腹部肥胖—
男性：腰圍超過 40 英寸以上
女性：腰圍超過 35 英寸以上
- 好膽固醇 (HDL) 度數過低 —
男性：少於 40 mg/dl
女性：少於 50 mg/dl

- 高血壓 — 130/85 mmHg 或以上
- 空腹血糖 — 100 mg/dl 或以上

患有代謝異常綜合症的人仕患冠心病，動脈硬化的危險因素增加。所以應努力做到均衡飲食，多參加運動以及控制體重來減低患心臟病的危險，並在需要的情況下服用藥物治療。

如欲獲得更多有關心臟病的資料，請與美國心臟協會聯絡，電話是 (800) 242-8721，或上網 www.heart.org 查詢。