第 5 卷 ， 第 8 期

NYC Health
nyc.gov/health

健康公報

紐約市健康與心理衛生局

紐約人關心事項的健康公報系列之 42

控制你的膽固醇：保持健康心臟

- 高膽固醇是導致心臟病和中風的原因之一，但高膽固醇是可以*預防*和*治療的*。
- 四分之一的紐約市成年人患有高膽固醇，但是其中許多人並不知道自己的膽固醇昇高。
- 高膽固醇沒有任何症狀，瞭解你是否有高膽固醇的唯一方法是讓醫生檢查你的血膽固醇含量。
- 一個人的血膽固醇含量不會自動降下來。你必須採取行動，並且持之以恆，才能把膽固醇水平降下來。
- 進行身體運動，選擇健康飲食，把體重維持在健康範圍之內，這些措施能夠預防高膽固醇，並可使膽固醇已昇高者的數值降下來。
- 降膽固醇藥物是安全有效的。

TAKE CARE NEW YORK
紐約人，請注意身體！

“好”膽固醇和“壞”膽固醇

膽固醇主要有兩種類型。

LDL－“壞”膽固醇

LDL全稱低密度脂蛋白（英文為 low-density lipoprotein），它可造成動脈阻塞，從而增加患心臟病的風險。應讓血液中的LDL保持在較**低**的水平。

HDL－“好”膽固醇

HDL全稱高密度脂蛋白（英文為high-density lipoprotein），它可保持動脈暢通，從而降低患心臟病的風險。應讓血液中的HDL保持在較**高**的水平。

- *甘油三酸酯（Triglycerides）*是另外一種脂肪，它也能造成動脈阻塞。

高膽固醇會對你的生命造成威脅

隨著時間的推移，高膽固醇會造成動脈血管壁增厚，從而阻塞動脈，導致：

- 突發性心臟病
- 中風
- 心絞痛
- 血液循環不良
- 過早死亡

飲食習慣、體重和遺傳因素能導致膽固醇昇高

- 體重超重或肥胖的人更有可能患高膽固醇，然而任何人都有患高膽固醇的可能，包括很瘦的人甚至兒童。
- 有些人的遺傳基因決定了他們體內的膽固醇含量較高。
- 食物中的*飽和脂肪*(*saturated fat*)和*反型脂肪*(*trans fat*)是引起高膽固醇的兩種主要的飲食原因。
- 攝入食物中的膽固醇也有可能讓你血液中的膽固醇含量昇高，但是它的作用不像飽和脂肪那樣明顯。食品標簽上注明了“無膽固醇”(cholesterol-free)，並不等於說這種食品也不含有飽和脂肪或反型脂肪。

把體重維持在健康範圍之內。超重有可能使壞膽固醇（低密度脂蛋白LDL）昇高。

膽固醇水平	瞭解你的指標

總膽固醇（越低越好）
• **理想值**－低於200
• **介於正常與昇高之間**－200到239
• **昇高**－240或超過240
"壞"膽固醇LDL（低密度脂蛋白）(應儘量保持在低水平)
• **理想值**－低於100
• **比理想值稍差但仍屬於正常範圍**－100到129 (但是－對心臟病或糖尿病患者而言，超過100就屬於"昇高"了)
• **介於正常與昇高之間**－130到159
• **昇高**－160或超過160
"好"膽固醇HDL（高密度脂蛋白）(應儘量保持在高水平)
• **理想值**－60或超過60
• **低**－低於40
甘油三酸酯（越低越好）
• **理想值**－低於150
• **介於正常與昇高之間**－150到199
• **昇高**－200或超過200
	• 35歲和35歲以上的男性以及45歲和45歲以上的女性應該定期驗血，來瞭解膽固醇的含量是否昇高。
	• 如果你存在下述情況，就需要提早檢查，檢查頻率也要高於正常情況：
	  • 你患過突發性心臟病或中風。
	  • 你有其它危險因素（糖尿病、高血壓、有早發心臟病家族病史、超重或吸煙）。
	• 請向你的醫生諮詢應該多久化驗一次膽固醇，以及你的膽固醇應該維持在什麼水平才算健康。

你*能夠*控制膽固醇

把壞膽固醇(LDL)含量維持在較低水平，把好膽固醇(HDL)含量維持在較高水平：

參加運動。每週至少5天、每天至少30分鐘的中等強度的身體活動(例如快步行走)。運動能使好膽固醇(HDL)昇高。

建立有益健康的飲食習慣。

- 每天吃至少5份水果或蔬菜，在飲食中加入食物纖維。
- 少吃含有飽和脂肪和膽固醇含量高的食物。
- 避免攝入含有反型脂肪的所有食物〔不要吃那些標簽上注明含有*部份氫化*植物油(*partially hydrogenated* vegetable oils)的食品〕。
- 選擇含有單元*不飽和*油(*monounsaturated* oil)或*多元不飽和*油(*polyunsaturated* oil)的食物，這兩種油都有益健康。
- 當外出就餐時，問一下餐館用什麼油來烹製你點的食物。從菜單上選擇飽和脂肪含量少並且不含反型脂肪的菜品。
- 請參閱後文**"有益健康的飲食有助於控制膽固醇"** (A Healthy Diet Helps Control Cholesterol)，來瞭解更多知識。

當你購買食品時，請先查看標簽。

- 查閱**營養成份**標簽(Nutrition Facts)。
- 選擇每一份食物中的飽和脂肪和膽固醇含量占人體每日需要量百分比(% Daily Value)最低的食品——不要超過20%。
  - 右圖顯示的食品，每一份的飽和脂肪含量占人體每日需要量的25%(25% Daily Value)——*這種食品的飽和脂肪含量太高了。*
  - 右圖顯示的食品，每一份的膽固醇含量占人體每日需要量的10%—— *這一條是可以的。*
- 選擇反型脂肪含量為0克(即不含反型脂肪)的食品。右圖顯示的食品，每一份含有2克反型脂肪——*不要買它！*
- 為了降低低密度脂蛋白(壞膽固醇)，選擇富含纖維素的食品——選擇那些每一份所含食物纖維占人體每日需要量的20%(20% Daily Value)以上的品種。

Nutrition Facts

Serving Size 1 cup (228g)
Servings Per Container 2

Amount Per Serving	
Calories 260	Calories from Fat 120
	% Daily Value*
Total Fat 13g	**20%**
Saturated Fat 5g	**25%**
Trans Fat 2g	
Cholesterol 30mg	**10%**
Sodium 660mg	**28%**
Total Carbohydrate 31g	**10%**
Dietary Fiber 0g	**0%**
Sugars 5g	
Protein 5g	

Vitamin A **4%** • Vitamin C **2%**
Calcium **15%** • Iron **4%**

*Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your Daily Values may be higher or lower depending on your calorie needs.

	Calories:	2,000	2,500
Total Fat	Less than	65g	80g
Sat Fat	Less than	20g	25g
Cholesterol	Less than	300mg	300mg
Sodium	Less than	2,400mg	2,400mg
Total Carbohydrate		300g	375g
Dietary Fiber		25g	30g

Calories per gram:
Fat 9 • Carbohydrate 4 • Protein 4

如果你吸煙，現在就戒掉。吸煙能使高密度脂蛋白HDL(好膽固醇)的含量降低。如需免費戒煙幫助，請撥打311轉吸煙者戒煙熱線(Smokers' Quitline)。

藥物治療。 如果你選擇的都是有益於健康的飲食，同時也進行了身體運動，但還是沒能把膽固醇完全降下來，你可以服用降膽固醇藥物，這些藥物是安全有效的。**請記住**，如果醫生給你開了處方藥，服用它們會對保護你的心臟有好處！

你可以向你的醫生提出下述問題

- 我的膽固醇含量是多少？
- 這些指標對我而言是否理想？
- 在飲食習慣和生活方式方面，我應該做出哪些改變？
- *如果醫生給你開處方藥，一定要問：*
  - 這些藥我要吃多長時間、多久吃一次？
  - 這些藥有副作用嗎？
  - 這些處方藥有沒有較便宜的副廠藥？

更多資訊

- 紐約市健康與心理衛生局心血管疾病防治計劃(NYC Department of Health and Mental Hygiene, Cardiovascular Disease Prevention Program)：nyc.gov/heart，或者撥打311詢問有關膽固醇的問題
- 美國心臟協會(American Heart Association)：www.americanheart.org/cholesterol，或者1-800-AHA-USA-1 (1-800-242-8721)
- 疾病預防與控制中心(Centers for Disease Control and Prevention)：www.cdc.gov/cvh
- 國立健康研究院(National Institutes of Health)：www.nhlbi.nih.gov/chd
- 美國醫師學會(American Academy of Physicians)：www.familydoctor.org/029.xml
- 醫學資訊網(MedicineNet)：www.medicinenet.com/cholesterol/article.htm

請撥311

如需任何一期的《健康公報》

所有的《健康公報》可從nyc.gov/health獲取

如欲訂閱免費電子版本，請訪問nyc.gov/health/e-mail

如欲訂閱郵寄件，請發電郵至healthcml@health.nyc.gov，並附上您的姓名和郵寄地址

有益健康的飲食有助於控制膽固醇

選擇這些食物.....

- 去皮禽肉、魚肉和肉類中的瘦肉。
- 脫脂或脂肪含量為1%的乳製品（牛奶、酸奶、乾酪）。
- 不含反型脂肪的*單元不飽和*植物油或*多元不飽和*植物油以及抹醬（例如橄欖油、芥花油、玉米油、棉籽油、花生油、紅花油、豆油、葵花籽油）。
- 蛋清和蛋的代替品。
- 富含纖維素的食品：
  - 整隻水果（例如蘋果、香蕉、漿果、油桃、桔子、桃子、梨、李子、梅乾）。
  - 蔬菜（例如西蘭花、球芽甘藍、胡蘿蔔、芹菜、黃瓜、番茄）。
  - 豆類（豌豆、蠶豆、扁豆）。
  - 堅果和種子。
  - 全穀類（例如糙米、燕麥、燕麥麩、麥麩）。

限制或避免攝入這些食物.....

- 牛肉和豬肉中脂肪含量較多的部位。
- 西式熟食店（Deli）中售賣的熟食肉類〔例如義大利臘腸（salami）、香腸、義大利辣香腸（pepperoni）〕。
- 動物臟器（例如大腦、肝臟、腎臟）— 這些部位的膽固醇含量很高。
- 蝦和龍蝦（膽固醇含量較高）。
- 高脂乳製品〔全脂牛奶、黃油、奶油、稀奶油（half-and-half）、乾酪、酸奶〕。
- 整隻雞蛋，包括那些放在烘制食品和加工食品中的全蛋。蛋黃的膽固醇含量很高（*蛋清*是可以的）。
- 含有飽和脂肪或反型脂肪的加工食品或者從商店里買來的食品 (查看**營養成份**標簽)。

第5卷，第3期

NYC Health
nyc.gov/health

健康公報

紐約市健康與心理衛生局

紐約人關心事項的健康公報系列之42

紐約市健康與心理衛生局
New York City Department of Health and Mental Hygiene
125 Worth Street, Room 342, CN 33
New York, N.Y. 10013

Michael R. Bloomberg, 市長
Thomas R. Frieden, M.D., M.P.H., 局長

交流科 Bureau of Communication
Cortnie Lowe, M.F.A., 執行編輯
Drew Blakeman
Kenneth Lo
Sara Schanzer
Keiko Sakagami, Ed.D., C.H.E.S.

與以下單位共同製作：
促進健康與預防疾病處
慢性病防治科
心血管疾病防治計劃
Division of Health Promotion and Disease Prevention
Bureau of Chronic Disease Prevention and Control
Cardiovascular Disease Prevention and Control Program

控制你的膽固醇：保持健康心臟