

如何降低膽固醇、三酸甘油酯？

膽固醇：補充大量**纖維素**
可**三餐**後多吃**芭樂**·**蘋果**

三酸甘油酯：少吃**糖**·
酒·**澱粉類**(含**黑糖**·**蜂蜜**)

高脂血症，分為**純高膽固醇血症**、**純高甘油酯血症**和**混合性高脂血症**。

一般的檢驗報告，通常都只提到**總膽固醇**，其實應該要看**總膽固醇**與**高密度膽固醇(HDL)**之間的**比例**才對。

總膽固醇除以**高密度膽固醇**之比值，若**<3**：表**健康**；**3~5**之間：尚可；若**>5**：罹患**心血管疾病的機率**就比較高。**壞的膽固醇(LDL)**多了，會在**血管壁**形成**硬化斑塊**，久而久之，愈積愈厚後就會脫落，形成「**血栓**」，堵塞血管，造成**心肌梗塞**、**腦中風**等。

如何降低膽固醇？

想要降低過高的**膽固醇**，除正規就醫看診外，若能配合**飲食**改善，更能穩定、持久。

(1)**補充大量的纖維素**：纖維會將食物中過多的**油脂**吸附，再從**大便**排出。

故建議**三餐**飯後均可多吃**芭樂**、**蘋果**，一個人一天至少吃**2個泰國芭樂**的量才夠，而且要**平均**散布在**三餐**當中，不能集中在某一餐一次吃完。美國俗話說：「An apple a day keeps the doctor away.」（一天一顆蘋果，就可長保健康，遠離醫生）。光是遵守這個原則，很多人

的**膽固醇**就降下來了。

(2)**避開美乃滋**、**漢堡肉**與其他**油炸**過的**油**，多吃**初榨橄欖油**、**魚油**、**海豹油**、**亞麻仁油**這些好油。**豆類**製品、**魚肉**、**火雞肉**、**雞胸肉**是比較好的**蛋白質**來源。〔請參見《**荷塘醫話：醫藥保健新知篇**》43~49〕

(3)每天至少**運動半小時**：走路、跑步、游泳都好，只要能夠持之以恆。

如何降低三酸甘油酯？

和一般**膽固醇**最大的差別是，食物中的**糖**、**酒精**、**澱粉類**吃太多，會導致**三酸甘油酯**太高。因此，若要避免**三酸甘油酯**過高，就得避開**酒精**、**糖果**、**碳酸飲料**、**汽水**、**巧克力**、**餅乾**、**蛋糕**、**糖漿**、**水果乾**、**冰淇淋**、**果醬**、**布丁**等含糖食物，連**黑糖**、**蜂蜜**最好都不要吃。

那還有什麼東西可以吃呢？可以在**餐後**吃些不會太甜的**新鮮水果**，儘可能喝**溫**的**白開水**，**飲料**最好是**無糖**的為宜。

若能確實遵守如上的飲食原則，再配合正規的藥物治小，相信**高脂血症**就能遠離您了。

(97.4/3：摘錄、整理自《吃錯了，當然會生病！》24)