

低密度脂蛋白

低密度脂蛋白(LDL)

- 1、低密度脂蛋白攜帶的膽固醇(LDL-C)水準與心血疾病的發生存在緊密的正相關，因此 LDL-C 普遍稱為「壞膽固醇」。
- 2、單低密度脂蛋白侵襲內皮細胞，並令之氧化，會提高心血管疾病的風險。
- 3、高脂血症是指血液中的膽固醇、三酸甘油酯增加。血酯異常(不論是膽固醇血症、高三酸甘油酯血症或二者合併)是動脈硬化的主因，會增加罹患冠動脈心臟疾病機率。血脂包含膽固醇、三酸甘油酯及磷脂質。

高膽固醇血症之飲食原則：

- 1、各類食物攝取量依個人實際需要攝取維持理想體重。
- 2、控制油酯取量，少吃油炸、油或油酥的食物，及豬皮、雞皮、鴨毳、魚皮等。
- 3、炒菜宜選用單元不飽和脂肪酸高者(如：花生油、菜籽油、橄欖油等)；少用飽和脂肪酸含量高者(如：豬油、牛油、肥油、奶油等)。烹調宜多採用清蒸、水煮、涼拌、烤、燒、燉、滷等方式。
- 4、少吃膽固醇含量高的食物，如：肝臟(腦、肝、腰子等)、蟹黃、蝦卵、魚卵等。若血膽固醇過高，則每週以不超過攝取二~三個蛋黃為原則。
- 5、常選用富含纖維質的食物，如：未加工的豆類、水果、蔬菜、全穀類。
- 6、儘量少喝酒。
- 7、適當調整生活型態，例如：戒菸、運動、以及壓力調適。