

低膽固醇



WHAT IS 膽固醇?





膽固醇 are

- 人體血清中所含的脂肪：
主要是膽固醇和三酸甘油脂(又稱中性脂肪)。
- 膽固醇可分為：
高密度脂蛋白膽固醇(又叫「好的膽固醇」)。
低密度脂蛋白膽固醇(又叫「壞的膽固醇」)。

膽固醇在身體裡， 扮演什麼角色？





膽固醇的功効 are...

- 膽固醇是構成人體**細胞膜**的重要成份。
- 各種荷爾蒙、維生素D、以及膽汁**合成**過程中**最主要的原料**。
- 人體內各種組織細胞(包括腦細胞和神經組織細胞)都含有豐富的膽固醇，才能夠維持正常的功能。

WHAT IS 低膽固醇?





低膽固醇定義及原因

- 定義為血液中膽固醇值小於130mg/dl。
- 原因可分兩種：
 1. 原發性:
基因遺傳導致缺乏酵素。
 2. 續發性:
營養缺乏、素食。
疾病:肝硬化、甲狀腺機能亢進症、癌症。
藥物濫用、酗酒、貧血、感染等、。

長期低膽固醇， 會怎樣嗎？





If 膽固醇長期過低的話...

- 若血內膽固醇過低，會使細胞膜的穩定性減弱，導致細胞膜彈性降低。
- 血管壁脆性增加，抵抗血壓變化的能力較低，當血壓驟然升高時，血管極易破裂出血，造成腦出血。
- 皮質激素合成減少，導致因應壓力能力減弱，免疫力減弱，容易感染。

如果我有低膽固醇的問題，我該怎麼辦？





You can do ...

- 膽固醇太低可能顯然**營養狀況不良**，吃高脂肪或高膽固醇食物時，總膽固醇值會上升，不過仍需改善營養狀況才是根本之道。
- 食材可多選擇魚類、豆腐、蒸蛋、豬肉、雞肉等**蛋白質含量較多**的食物。
- 奶類1~2杯，亦可補充鈣質。

那如果我是素食者，
我該怎麼辦？





You can choose

- **橄欖油**可讓血中壞膽固醇下降，也會讓好膽固醇上升，能對心血管系統產生最佳的保護作用。選擇用**冷壓方式萃**取出的橄欖油最佳。
- **紅麴**含有**不飽和脂肪酸**有助於促進健康的血清三酸甘油酯濃度。
- 研究顯示**蔓越莓**能增加**血液**中**高密度脂蛋白的濃度**，進而改善血液循環，此外，蔓越莓本身也是相當強力的抗氧化劑。

參考資料

- 彰化基督教醫院網站

http://www.cch.org.tw/knowledge/knowledge_detail.aspx?oid=45&no=112

- 國立臺北護理健康大學健康中心

<http://student.ntunhs.edu.tw/ezfiles/2/1002/img/79/10008.pdf>

- 國民健康局網站

<http://www.bhp.doh.gov.tw/BHPNet/Portal/file/ThemeULLFile/20070820300000004/0001.pdf>

- 王建楠、吳重達(2002)低膽固醇血正與健康風險

·當代醫學29(10)

- 林英欽、李鴻科、陳才友(2003)低膽固醇血症·

基層醫學18(11)

