



胆固醇 对您我的影响



Copyright © HPB B C 622-10/R16
December 2016

www.hpb.gov.sg
1800 223 1313



使用保健储蓄

目录

在慢性疾病管理计划(CDMP)下，个人可使用其公积金保健储蓄来减轻他的慢性疾病门诊医药费负担。
在CDMP下，以下的医疗状况开支可使用保健储蓄支付：

- 糖尿病
- 高血压
- 高胆固醇
- 中风
- 哮喘
- 慢性阻塞性肺疾病 (COPD)
- 精神分裂症
- 严重抑郁症

欲知详情，请向医生或CDMP诊所查询。

参与计划的诊所会展示此标签：



胆固醇对您我的影响	4
胆固醇的利与弊	5
高胆固醇不容忽视	6
饮食中的脂肪与您的胆固醇水平	7
食物中的胆固醇	8
控制胆固醇水平的10个妙方	9
关于胆固醇的常见提问	11
健康食谱	12

胆固醇对您我的影响

欲知更多关于胆固醇的资讯

Melvin Lim 是一名巴士司机，现年52岁。由于工作忙碌，他常常在外用餐，而且没什么运动。然而，当他在邻里的慢性疾病管理计划 (CDMP) 诊所接受检查后，他决心作出一些有益的改变。

“我接到保健促进局的邀请，建议我参加综合检查计划。起初我对邀请信置之不理，但想起我的父亲在大约我这个年纪的时候曾经心脏病发作，我和太太便决定预约时间，到邻里的慢性疾病管理计划 (CDMP) 诊所接受检查。我的胆固醇检验结果令我大吃一惊，我的总胆固醇水平高达 6.2mmol/L！我虽然没有经常运动，但我并没有超重。尽管如此，我必须开始多吃蔬菜和水果，还有减少在小贩中心用餐。我并不愿意每天吃药，但为了把我的情况控制下来，我必须这么做。我为能够及早发现我的情况感到庆幸，因为我可以在情况恶化前，挽回我的心脏健康。”

- 向您的全科医生或家庭医生查询更多关于高胆固醇及如何控制其水平的资讯。请维持向同一名医生求诊。
- 请在办公时间致电保健热线 **1800 223 1313**，向护士顾问查询。此服务以本地4种官方语言提供。
- 浏览保健促进局网站 www.hpb.gov.sg



健康食谱

芙蓉酱炒粿条

创作者: Eric Teo

分量: 4

材料	重量
中虾(去壳)	12
鱿鱼(清洗干净, 切片)	150克
多曼鱼柳(切片)	100克
菜心(切成4英寸小段)	12
粿条	300克
芥花籽油	1½ 大匙
酱油	2 大匙
热水	50毫升
Maggi 浓缩鸡汤	2 大匙
白芝麻油	1 茶匙
鸡蛋(轻轻搅拌)	2
粟粉	4 大匙
盐和胡椒	酌量调味



烹饪方法

1. 烧热镬后, 加入芥花籽油。
2. 加入粿条和酱油, 翻炒至混合均匀和全部熟透。
3. 把粿条放在盘子上, 备用。
4. 用沸水烫熟海鲜和菜心2分钟或直至熟透, 淋干水分, 备用。
5. 加入浓缩鸡汤和白开水, 煮沸, 然后加入白芝麻油、盐和胡椒调味。
6. 用8大匙开水将粟粉混合均匀, 并浆于鸡汤之中。
7. 加入搅打好的鸡蛋于鸡汤之中。
8. 把酱汁淋在炒粿条上, 趁热食用。

健康烹饪技巧

1. 把油烧热之后才开始炒菜, 因为这将会缩短烹调时间, 并减少材料所吸收的油分。
2. 以鸡蛋白代替全蛋, 以减少胆固醇摄取量。
3. 使用新鲜香草和香料代替盐, 为菜肴添加独特丰富的味道。

“这健康的一餐结合了所有我中意的食材, 是我喜爱的舒心美食之一。”

- Eric Teo

胆固醇的利与弊

您的身体利用胆固醇来产生荷尔蒙、保护神经、制造新细胞及进行其他重要功能。您血液中的胆固醇分别来自您的肝脏所制造的胆固醇, 以及您从食物中所摄取的胆固醇。如果您的胆固醇水平太高, 这将可能导致心脏疾病。

一个健康的人的血脂(包含胆固醇和三酸甘油脂)水平应如下所示:

	理想水平
总胆固醇	低于5.2mmol/L (或200mg/dL)
高密度脂蛋白胆固醇 (HDL)	等于或高于1.0mmol/L (或40mg/dL)
低密度脂蛋白胆固醇 (LDL)	低于3.4mmol/L (或130mg/dL)
三酸甘油脂	低于2.3mmol/L (或200mg/dL)

您的血液含有低密度脂蛋白(LDL)、高密度脂蛋白(HDL)及三酸甘油脂。LDL是**坏胆固醇**, 因为如果血液中的LDL含量太高, 会导致动脉变窄和变硬(动脉硬化症)。HDL是**好胆固醇**, 因为它可预防多余的胆固醇在血管内沉积。三酸甘油脂是血液中的脂肪, 您的肌肉利用它来产生体力。多余的三酸甘油脂或其水平过高将提高您心脏病发作的风险。

高胆固醇不容忽视

血液中含有过量的胆固醇可能导致您心脏病发作及中风，因为多余的胆固醇沉积在血管内，可能会令您的血管变窄和变硬（图2）。

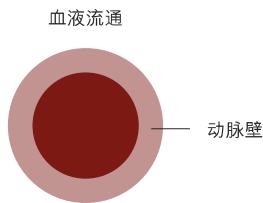


图1—正常的动脉

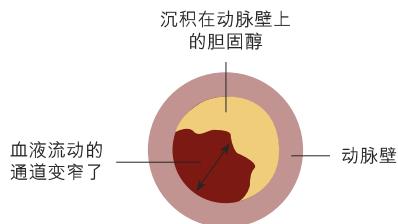


图2—变窄的动脉

关于胆固醇的常见提问

问：人造牛油含有反式脂肪。
它比牛油健康吗？

答：软质人造牛油比硬质人造牛油和牛油含有较少的反式脂肪和饱和脂肪，因此它是较健康的选择。请购买附上较健康选择标签的软质人造牛油。



问：高胆固醇有哪些症状？

答：即使您的胆固醇水平过高，也不会出现任何症状。多数人是在作身体检查验血时，或是在他们心脏病发作或中风时才发现他们的胆固醇水平过高。因此，尽管您的胆固醇水平属于正常，请您从40岁开始，每三年接受一次胆固醇检验。

问：如果我正在服用降胆固醇药物，我是否需要注意饮食？

答：是的，您应随时保持健康的饮食习惯。降胆固醇药物无法取代健康的生活方式。谨记按照您的全科医生或家庭医生的指示服药。

问：我的身形瘦削，那我需要注意我的胆固醇水平吗？

答：要的，身形瘦削的人也可能出现高血胆固醇的情况。尽管超重将大大提高出现高胆固醇的风险，但任何食用太多饱和脂肪和反式脂肪的人均可能出现血胆固醇过高的情况。如果您的年龄超过40岁，无论您的体重是多少，您应根据保健服务承包商的咨询，每三年一次或更频密接受胆固醇检验。

问：我和朋友的生活方式大同小异，为什么我的胆固醇水平比她的高？

答：您可能来自拥有高胆固醇病史的家族。健康与均衡的饮食及经常进行体力活动，均能帮助您控制胆固醇水平。

饮食中的脂肪与您的胆固醇水平

- 5 采用单元不饱和脂肪，例如在烹饪时以橄榄油来取代饱和脂肪（牛油、酥油和棕榈油）。
- 6 限制进食高胆固醇食物，如内脏、贝类海产和鸡蛋。
- 7 多吃高纤维食物，如全谷物、蔬菜、水果和豆类。
- 8 每星期两至三次食用Omega-3脂肪酸含量丰富的鱼类，如沙丁鱼、鲱鱼（刺壳鱼）、鲭鱼（马鲛鱼）等。
- 9 要求您的医生或药剂师协助您戒烟，或拨打戒烟热线1800-438-2000。成功戒烟者的HDL水平会有所改善。
- 10 按照您的全科医生或家庭医生的处方服药，以降低您的胆固醇水平。

反式脂肪



反式脂肪会提高LDL（坏胆固醇）水平，并降低HDL（好胆固醇）水平。我们所摄取的反式脂肪多数来自加工食品如糕点、蛋糕、油炸食物、曲奇和饼干等等)。



饱和脂肪

饱和脂肪会提高您血液中的LDL及总胆固醇水平，因而增加您患上心脏疾病的风险。许多高饱和脂肪含量的食物也含有高胆固醇（如肥肉、家禽外皮、含有椰奶/椰浆的菜肴和油炸食物等等)。



多元不饱和脂肪

多元不饱和脂肪对您的健康有益，它有助于降低血胆固醇。Omega-6脂肪酸及Omega-3脂肪酸均是多元不饱和脂肪，它们能降低血块形成及中风的风险（如鲑鱼、沙丁鱼、核桃和菜油等等)。



单元不饱和脂肪

单元不饱和脂肪会降低LDL水平，同时提高HDL水平。这类脂肪对您的整体健康有益。它们一般上含有大量维生素E，而维生素E是一种抗氧化剂（如鳄梨、杏仁、腰果和橄榄油等等)。

食物中的胆固醇

了解您喜爱的菜肴的胆固醇含量，将能够帮助您作出更健康的饮食选择。认识一些本地美食的胆固醇含量，将有助于安排您的日常饮食。



每份含200至350毫克
每份含100至200毫克
每份含0至100毫克

*请注意：所列食物的份量为一份。

控制胆固醇水平的10个妙方

体内含有过多的胆固醇将提高您心脏病发作及中风的风险。但是，您的胆固醇水平是可以通过运动、健康饮食、减肥和服药（若有需要）来控制的。以下是控制胆固醇水平的一些方法：

1 通过运动和健康饮食来保持理想的体重。

2 进行中等强度的有氧运动，每星期3至7天，并在一个星期内累计至少150分钟。每次运动不可少过10分钟。中等强度的有氧运动包括轻快步行、休闲地游泳和骑脚踏车等等。



3 进行肌力锻炼活动，每星期至少两次，以锻炼所有的主要肌肉组合（手臂、腹部、肩膀、胸部、脚部、臀部及背部）。每次运动后休息至少48小时，方可再次进行同类运动。肌力锻炼活动包括体重阻力运动、使用弹力带/弹力管和举重等等。



4 避免进食反式脂肪含量偏高的食物，如油炸食物、糕点和蛋糕。