



关于高胆固醇

什么是胆固醇?

有什么不同类型的胆固醇?

高胆固醇及其健康后果

高胆固醇如何引起心脏病和中风?

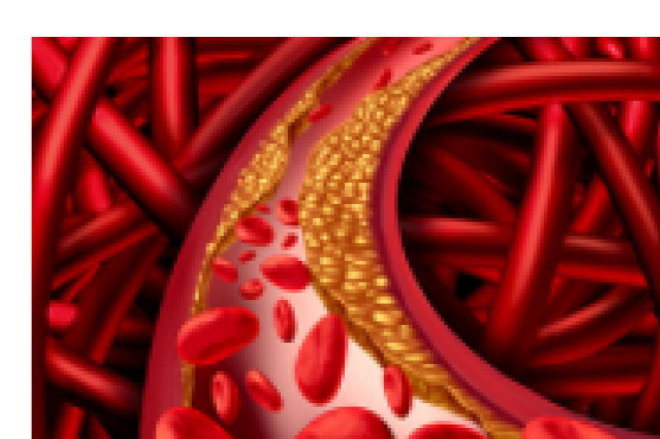
您有高胆固醇的风险吗?

健康胆固醇水平的适当饮食

参考

什么是胆固醇?

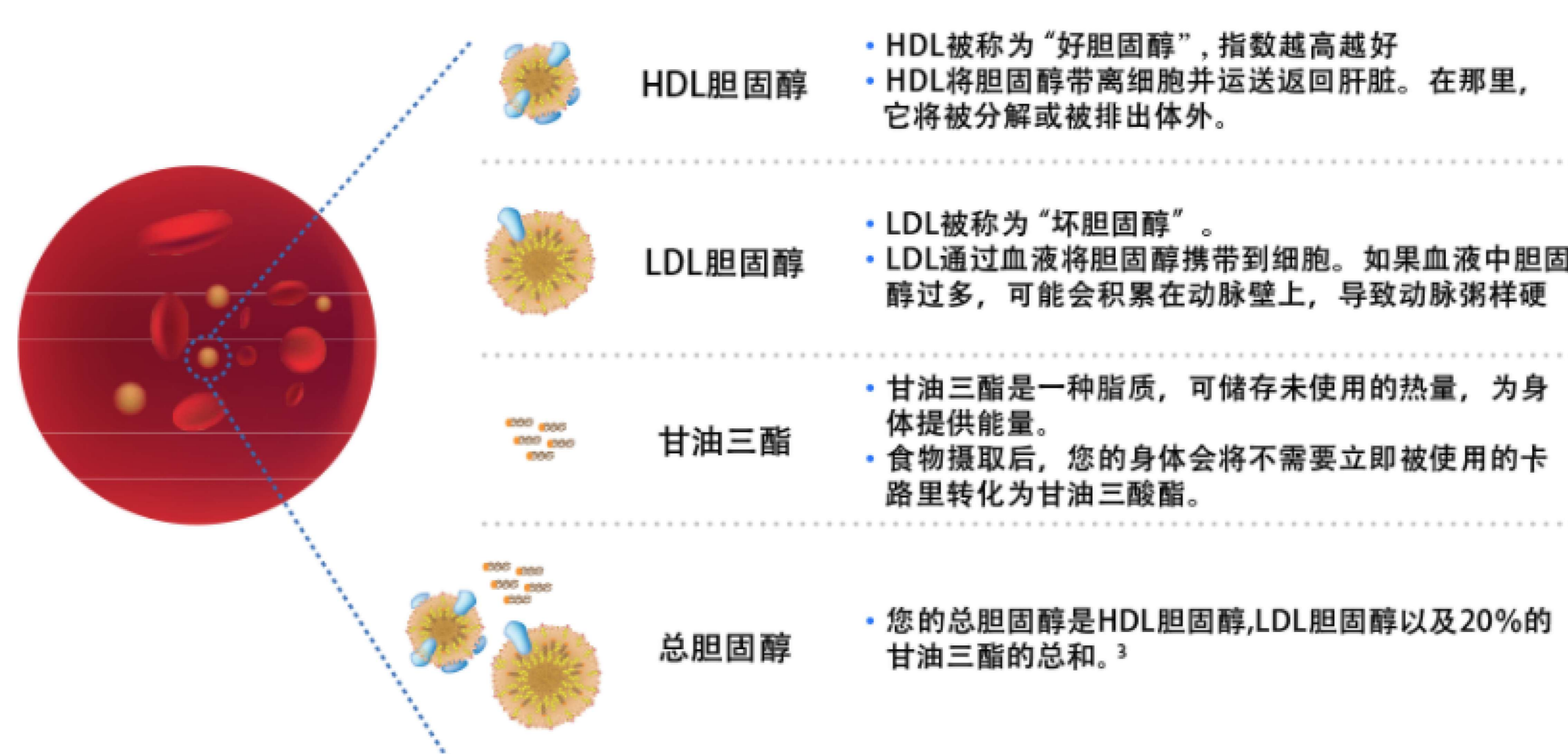
胆固醇是身体正常功能所需的重要脂肪物质。¹ 胆固醇主要被合成源自于肝脏,但也可以在各种动物来源的食物中找到。血液中胆固醇含量过高可能会对您的健康产生负面影响。



有什么不同类型的胆固醇?

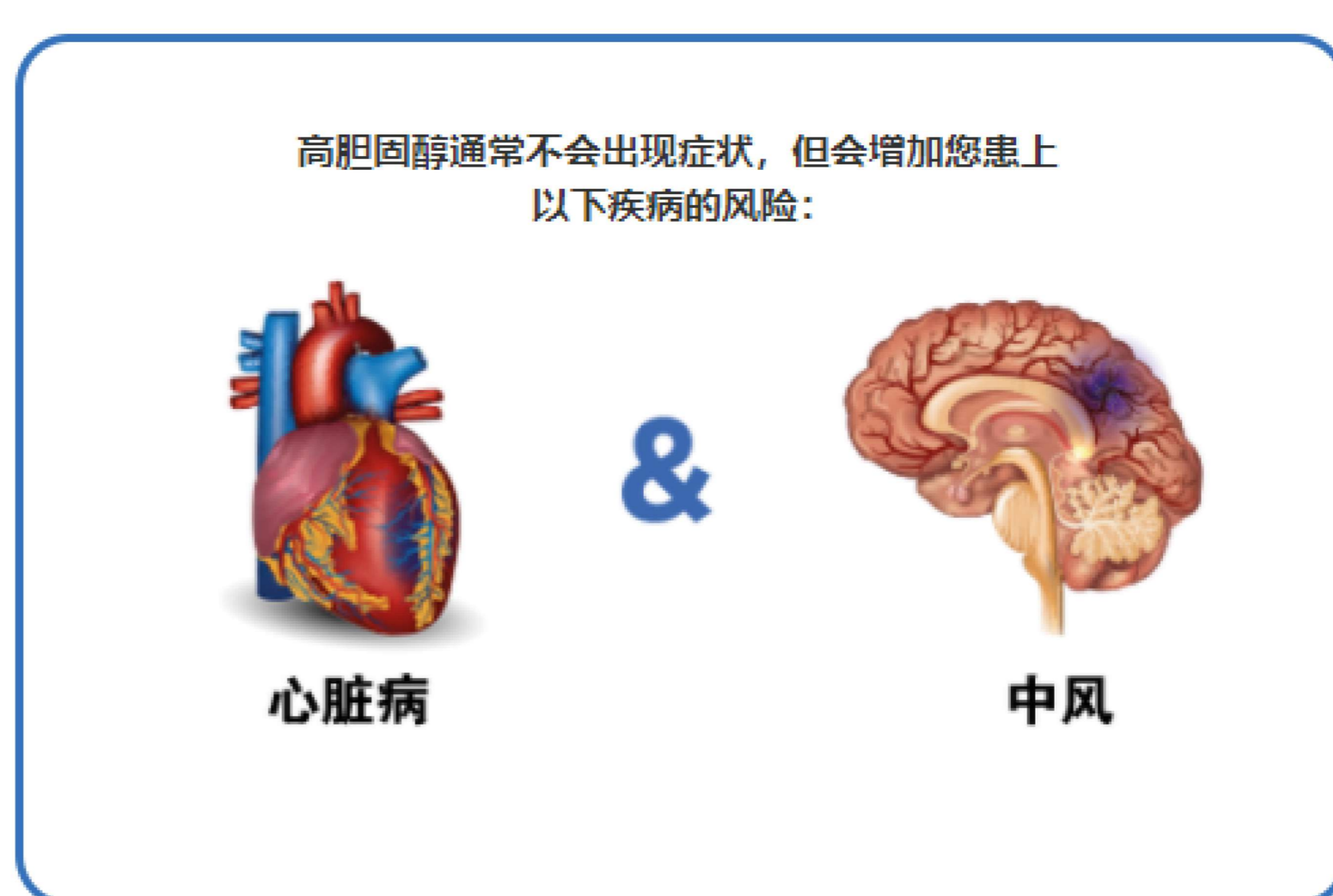
胆固醇在血液中被一种称为脂蛋白的特殊包装里所运送。^{1,2} 大多数胆固醇透过低密度脂蛋白 (LDL) 和高密度脂蛋白 (HDL) 来运输。

不同类型的胆固醇^{1,2}



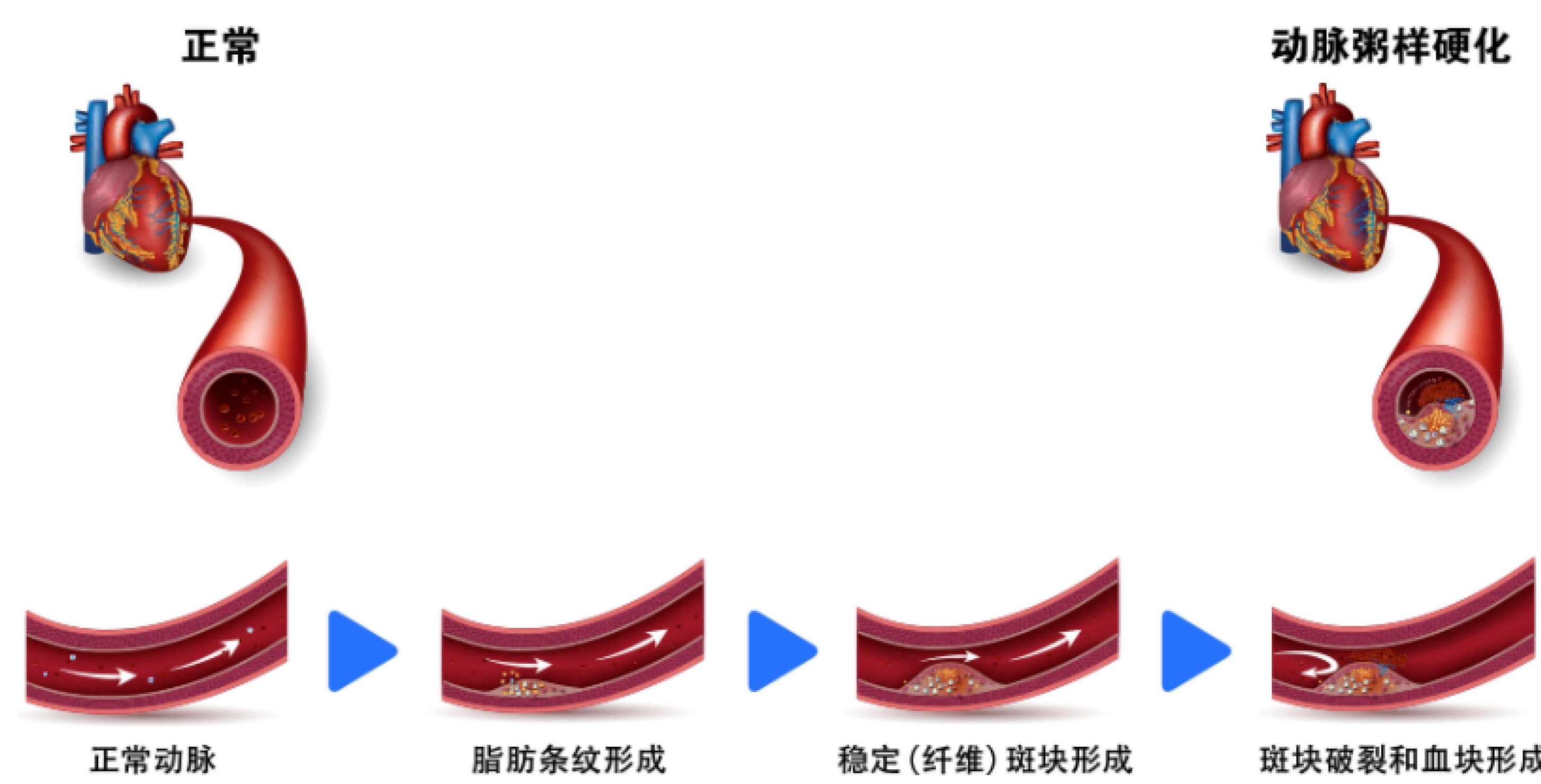
高胆固醇及其健康后果

高胆固醇是发达国家和发展中的国家疾病负担的主要原因。目前,高胆固醇是导致全球260万人死亡的主要因素⁴ 根据2015年马来西亚国家卫生和发病率调查,马来西亚18岁以上血脂异常患病率为47.7% (960万)。⁵



高胆固醇如何引起心脏病和中风?

过高的低密度脂蛋白胆固醇水平与动脉粥样硬化的风险增高是息息相关,这是基于脂肪物质沿着动脉壁的沉积。



您有高胆固醇的风险吗?

您的风险可以通过脂质分析进行评估。这是一系列的血液检测,可作为用于测量胆固醇和甘油三酯水平常用的广泛筛查工具。³ 脂质谱显示所有四种胆固醇数字 - 低密度脂蛋白 (LDL), 高密度脂蛋白 (HDL), 甘油三酯和总胆固醇 - 其助于诠释正常的范围,以及与每种类型的胆固醇有关的风险区域。⁶⁻⁹



LDL (坏) 胆固醇水平 ⁶	风险类别
小于2.59毫摩尔/升	理想
2.59-3.34 毫摩尔/升	接近理想
3.37-4.12 毫摩尔/升	处于高边界
4.15-4.90 毫摩尔/升	高
4.90 毫摩尔/升以上	很高

HDL (良好) 胆固醇水平 ⁷	风险类别
小于1.0 毫摩尔/升 ²	心脏病的主要风险因素之一
1.0-1.3 毫摩尔/升	越高越好
1.55 毫摩尔/升以上	有捍卫心脏病的效益

甘油三酯水平 ⁸	风险类别
小于1.7毫摩尔/升	理想
1.7-2.2 毫摩尔/升	处于高边界
2.3-5.6 毫摩尔/升	高
5.6 毫摩尔/升以上	很高

总胆固醇水平 ⁹	总胆固醇水平
小于5.18 毫摩尔/升	理想
5.18-6.18 毫摩尔/升	处于高边界
6.22 毫摩尔/升以上	高

健康胆固醇水平的适当饮食

胆固醇不是一种必需摄入的营养素。¹⁰ 您的身体可以制造所需的胆固醇。因此,这种脂肪是没有推荐摄入量。您应该尽可能少摄入胆固醇(因为胆固醇含量高的食物也通常是饱和脂肪含量高的食物),同时享受健康的饮食习惯。



食物	对您是否有好处?
蔬菜和水果	是的,他们不含胆固醇
全谷类食品	是的,他们不含胆固醇
奶制品	选择低脂或不含脂肪含量的奶制品
鱼	是的,鱼通常含有较少的胆固醇及饱和脂肪
肉类和家禽	选择瘦肉

通过减少摄取以下高脂肪含量的食物来降低胆固醇:

- 肥肉
- 家禽的皮
- 油炸食物

通过增加摄取以下饮食来提高您的好胆固醇¹¹:

- 全谷类食品(如燕麦,燕麦麸和全麦物品)
- 坚果(如核桃,杏仁和巴西坚果)
- 富含欧米加3脂肪酸的食物(如深海鱼,鱼油补充剂,亚麻籽和亚麻籽油)

参考

- NHS choices. High cholesterol. Available at <http://www.nhs.uk/conditions/cholesterol/pages/introduction.aspx>. Accessed 19 September, 2019.
- Mayo Clinic. Triglycerides: Why do they matter? Available at <http://www.mayoclinic.org/triglycerides/art-2004818>. Accessed 19 September, 2019.
- American Heart Association. What your cholesterol levels mean. Available at http://www.heart.org/heartorg/conditions/cholesterol/aboutcholesterol/what-your-cholesterol-levels-mean_ucm_305562_article.jsp#.Vz7LnPi97IU. Accessed 19 September, 2019.
- World Health Organization. Raised cholesterol. Available at http://www.who.int/gho/ncd/risk_factors/cholesterol_text/en/. Accessed 19 September, 2019.
- Malaysia National Health and Morbidity Survey. Fact sheet (2015). Available at <http://www.iku.gov.my/images/iku/document/report/nhms2015-factsheet.pdf>. Accessed 19 September, 2019.
- American Association for Clinical Chemistry. LDL cholesterol-the test. Available at <https://labtestsonline.org/understanding/analytes/ldl/tab/test/>. Accessed 19 September, 2019.
- American Association for Clinical Chemistry. HDL cholesterol-the test. Available at <https://labtestsonline.org/understanding/analytes/hdl/tab/test>. Accessed 19 September, 2019.
- American Association for Clinical Chemistry. Triglycerides-the test. Available at <https://labtestsonline.org/understanding/analytes/triglycerides/tab/test>. Accessed 19 September, 2019.
- American Association for Clinical Chemistry. Cholesterol-the test. Available at <https://labtestsonline.org/understanding/analytes/cholesterol/tab/test>. Accessed 19 September, 2019.
- Dietitians of Canada. Food sources of cholesterol. Available at <https://www.dietitians.ca/Downloads/Factsheets/Food-Sources-of-Cholesterol.aspx>. Accessed 8 October, 2019.
- Mayo Clinic. HDL cholesterol: How to boost your "good" cholesterol. Available at <http://www.mayoclinic.org/hdl-cholesterol/art-20046388?pg=2>. Accessed 19 September, 2019.