

关于胆固醇的事实

食品被标记为“无胆固醇”或“低胆固醇”的食物不一定对心脏的健康有益

反式脂肪提高LDL胆固醇和降低HDL胆固醇

血胆固醇有可能太低吗？

血胆固醇应该被提前检测

鸡蛋对我是否有益处？

黄油vs人造黄油：谁更健康？

瘦的人也可以有高血胆固醇

参考

食品被标记为“无胆固醇”或“低胆固醇”的食物不一定对心脏的健康有益



大多数的食物都不含胆固醇（除了肥肉，家禽的皮，油炸食品和蛋黄）。营养标签有助于您选择对心脏健康的食物。然而，某些“无胆固醇”或“低胆固醇”食品可能含有高水平的饱和脂肪和/或反式脂肪，它们会间接地提高血液中胆固醇。¹ 要确保所摄取的食物是否对您的心脏有益，需检查食物的总卡路里，饱和脂肪和反式脂肪含量。在购买任何食品前，需要养成阅读食品标签的习惯。

反式脂肪提高LDL胆固醇和降低HDL胆固醇



低密度脂蛋白（LDL）胆固醇被称为“坏”胆固醇，而高密度脂蛋白（HDL）胆固醇则被称为“好”胆固醇。² 您的目标应该是降低LDL胆固醇和提高HDL胆固醇。

反式脂肪通常通过工业加工而形成。这类加工过程会将氢添加到植物油中，将其催化为部分氢化油。这种方法使得油可以在室温下变成固体，而且不太容易腐败，使得食品的保质期更长。³ 反式脂肪有提高低密度脂蛋白LDL胆固醇并降低HDL胆固醇的趋向。

反式脂肪常出现在这些食品中³：

- 烘焙食品：蛋糕，曲奇饼和饼干
- 小吃/薯片：马铃薯薯片，玉米片和玉米饼
- 油炸食品：炸鸡和炸薯条
- 冷冻面团：冷冻比萨饼皮，馅饼皮和肉桂卷
- 奶精和人造黄油：非乳制品咖啡奶精和人造黄油

血胆固醇有可能太低吗？



有，但低血胆固醇并不像高血胆固醇那么常见。高血胆固醇与患上心脏病和中风密切相关。虽然低胆固醇通常好过高胆固醇，但医生们仍然在努力地了解更多低胆固醇和健康风险之间的关系。⁴

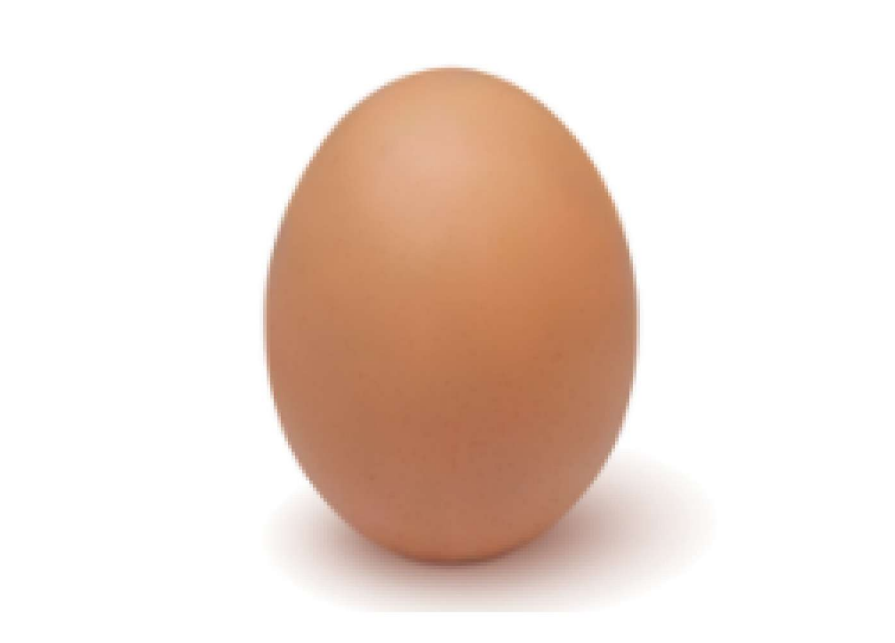
如果您担心患上低胆固醇，请咨询您的医生。

血胆固醇应该被提前检测



饮食习惯差，运动不足，遗传因素，吸烟和饮酒都可能影响您的血胆固醇水平。您应该从20岁起开始进行血液胆固醇测试。儿童也有可能患上高胆固醇。¹ 检查低密度脂蛋白，高密度脂蛋白和甘油三酯水平的脂质谱可以帮助评估心脏病发作或中风的风险。如有需要，您的医生会建议您各种治疗方案的选择以帮助降低您的血胆固醇。

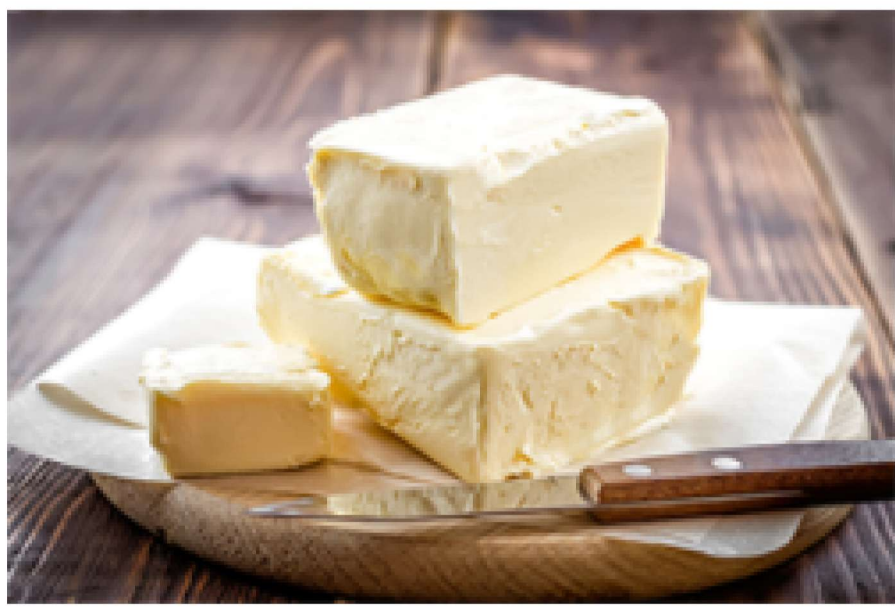
鸡蛋对我是否有益处？



一般来说，鸡蛋是有益于身体健康，它也应该是均衡饮食的一部分。它是蛋白质，维生素（维生素A，B₂，B₁₂和D）和矿物质（叶酸和碘）的良好来源。一个中等大小的鸡蛋含有186毫克的胆固醇，这是每日胆固醇摄入量建议的62%。⁶

一天该吃多少粒鸡蛋呢？至今还没有任何指南建议一天可以摄取鸡蛋的数量限制。研究发现，一天吃一个鸡蛋与增高患上心脏病或中风的风险无关。^{7,8} 最好的烹调方式是不添加盐或油（水煮的或不运用黄油炒的是首选）。煎蛋可以将脂肪含量提高约50%。⁵ 但是，血胆固醇较高的人士应更加谨慎地考虑他们的鸡蛋摄取量以及遵守医生的建议。

黄油vs人造黄油：谁更健康？



人造黄油大致上在对于心脏健康被认为比黄油更好。人造黄油是由植物油制成，因此含有“好的”脂肪（多元不饱和脂肪及单元不饱和脂肪）。相比之下，黄油是由动物脂肪制成，因此它含有更多饱和脂肪及反式脂肪。然而，有一些人造黄油是含有反式脂肪。越扎实的人造黄油，所含的反式脂肪越多。因此，最好的选择是软人造黄油，而不是硬状人造黄油。⁹ 阅读营养标签来检查人造黄油中是否含有反式脂肪。从饮食的角度来看，节制地摄取高饱和脂肪及反式脂肪的食物有助于降低您的低密度脂蛋白胆固醇。

瘦的人也可以有高血胆固醇



每个人，无论是瘦还是胖，都可以有高胆固醇。虽然超重和肥胖的人面临高胆固醇的风险更高，瘦的人也可能有高胆固醇。¹ 大多数人不知觉每天摄取饱和脂肪和反式脂肪的分量。没有人是可以“吃任何他们想要吃的东西”。所以，请确保您采取预防措施来保持身体健康，其中包括良好的生活习惯，并定期检查您的血液中胆固醇水平。

参考

1. American Heart Association. Common misconceptions about cholesterol. Available at <https://www.heart.org/en/health-topics/cholesterol/about-cholesterol/common-misconceptions-about-cholesterol>. Accessed 8 October, 2019.
2. NHS choices. High cholesterol. Available at <http://www.nhs.uk/conditions/cholesterol/pages/introduction.aspx>. Accessed 19 September, 2019.
3. Mayo Clinic. *Trans* Fat is double trouble for your heart health. Available at <http://www.mayoclinic.org/trans-fat/art-20046114>. Accessed 19 September, 2019.
4. Mayo Clinic. Cholesterol level: Can it be too low? Available at <http://www.mayoclinic.org/cholesterol-level/expert-answers/faq-20057952>. Accessed 19 September, 2019.
5. NHS choices. The healthy way to eat eggs. Available at <http://www.nhs.uk/livewell/goodfood/pages/eggs-nutrition.aspx>. Accessed 19 September, 2019.
6. Authority Nutrition. Eggs and cholesterol – how many eggs can you safely eat? Available at <https://www.healthline.com/nutrition/how-many-eggs-should-you-eat>. Accessed 8 October, 2019.
7. Hu FB, et al. *JAMA* 1999;281:1387–1394.
8. Rong Y, et al. *BMJ* 2013;346:e8539.
9. Mayo Clinic. Which spread is better for my heart – butter or margarine? Available at <http://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/nutrition-and-healthy-eating/expert-answers/butter-vs-margarine/faq-20058152>. Accessed 19 September, 2019.