



中醫高血脂症的預防與保健

何謂高血脂症？

血中脂肪物質如膽固醇、三酸甘油酯及血脂蛋白代謝異常的疾病群。

高血脂之發生率及併發症

高血脂症是由於血中脂肪物質過高所產生的疾病，它是造成動脈粥狀硬化及心臟病發生的一個重要危險因子。每 100 人中約有一個發生此症，男性高於女性（糖尿病病人例外）。

造成血脂異常的因素

- 遺傳（如家族遺傳性高血脂症）
- 疾病因素（如糖尿病、肥胖症、庫欣氏症候群、腎病症候群、甲狀腺低能症）
- 飲食因素
- 體重過重
- 年齡及性別（男性 > 45 歲、女性 > 55 歲）
- 飲酒過量
- 服用某些藥物如利尿劑、女性荷爾蒙、避孕藥、類固醇等

如何維持正常血脂？

- 飲食控制原則
 1. 每天均衡攝食六大類食物，包括奶類、五穀根莖類、蔬菜、水果、魚肉、豆類及油脂類。
 2. 在均衡飲食中避免吃膽固醇含量高的食物，例如內臟（腦、肝、腰子等）、蟹黃、蝦卵、魚卵、牡蠣（蚵仔）、蝦、鮑魚、章魚、魷魚、沙丁魚、蛋黃。食用魚類時，可選用富含 ω -3 脂肪酸的魚類，如秋刀魚、鮭魚、日本鯖魚、鰻魚（糯鰻、白鰻）、白鯧魚。
 3. 控制油脂攝取量，烹調宜多採用清蒸、水煮、涼拌、燒、烤、燉、滷等方式，禁食油炸、油煎或油酥的食物、以及豬皮、雞皮、鴨皮、魚皮等。
 4. 炒菜宜多選用植物油例如花生油、苦茶油、橄欖油，少用動物油如豬油、牛油、奶油、肥肉等。
 5. 常選用富纖維質的食物，如各種綠葉蔬菜、糙米、胚芽米、全麥麵包。
 6. 儘量少喝酒，如須飲酒應以少量為宜。

7. 避免加糖的食物及飲料，如各種甜食、糕餅點心、蜂蜜、汽水、可樂、果汁、冰淇淋、巧克力等。
8. 適當調整生活型態，例如戒菸、適度運動以及壓力調適，避免情緒緊張。

- 控制體重

1. 體重過重者應減輕體重至標準體重。
2. 標準體重 (公斤) = $22 \times \text{身高(公尺)}^2$ 若超過標準體重 10 % 則應減重。

- 經常運動

1. 適當的運動可增加熱量的消耗，減少血脂的儲積，運動方式可依自己的情況及環境而定，可選擇慢跑、體操、太極拳、氣功、游泳、爬山、騎自行車及健身器等，每週至少三次每次最少 30 分鐘，最好稍微流汗更佳！
2. 只要病人能持之以恆，保持一定強度的運動量，一定能達到預防及治療高血脂、降低冠心病等心腦血管疾病的患病率。

- 中醫食療

1. 山楂菊花茶：山楂 10 克、杭菊花 3 ~ 5 朵泡茶。

若有任何疑問，請不吝與我們聯絡
電話：(04) 22052121 分機 1185
HE-90053