

高膽固醇人群的心臟健康飲食

Heart Healthy Eating for People with High Cholesterol

膽固醇是一種存在於血液中的脂肪物質。主要有兩種類型：

- HDL（高密度脂蛋白）或“好”膽固醇
- LDL（低密度脂蛋白）或“壞”膽固醇

低密度脂蛋白膽固醇過高會長期阻塞血管，導致心臟病發作或中風。為幫助降低低密度脂蛋白，應遵循富含可溶性纖維、堅果、大豆蛋白和植物固醇的組合飲食模式。《加拿大飲食指南》和地中海飲食也是有益心臟健康的飲食方式。所有這些飲食方式都：

- 飽和脂肪和膽固醇含量低
- 富含蔬菜、水果、全穀物和植物性蛋白質

哪些飲食改變有助於降低低密度脂蛋白膽固醇？

選擇含健康脂肪而非飽和脂肪的食物

健康脂肪主要存在於植物性食物中，如鱈梨、堅果、種子、液態植物油和肥魚。飽和脂肪主要存在於動物性食物中，如紅肉和加工肉類、乳酪、奶油、全脂乳製品、黃油、酥油、豬油、椰子油和棕櫚油。多吃健康脂肪，少吃飽和脂肪：

- 烹飪時用橄欖油、豆油和菜籽油代替黃油、豬油或硬質人造黃油
- 在麵包上用橄欖油和香醋代替黃油
- 在烤麵包上使用堅果醬，而不是奶油乳酪或黃油
- 用低脂牛奶代替奶油
- 在沙拉上撒堅果或種子代替乳酪
- 用豆類、豌豆、扁豆或三文魚、沙丁魚或鱒魚等富含油脂的魚代替紅肉
- 選擇去皮雞胸肉和西冷烤肉等瘦肉代替肋眼牛排等脂肪含量較高的肉類
- 用燒烤、蒸煮或烘焙食品代替油炸食品

增加可溶性纖維

含有可溶性纖維的食物包括燕麥、大麥、洋車前子、堅果、種子、豆類、豌豆、扁豆以及一些蔬菜和水果。要增加以下食品的攝入量：

- 早餐選擇燕麥片、燕麥麩或添加洋車前子的麥片
- 在您喜歡的湯中加入大麥，或作為配菜食用
- 用豆類、豌豆和扁豆代替湯和砂鍋中的肉類
- 用黑麥或全穀物燕麥麵包代替白麵包做三明治
- 多吃蔬菜和水果。多吃蘆筍、地瓜、秋葵、胡蘿蔔、橙子、梨和杏等可溶性纖維含量較高的蔬菜和水果

還可以補充可溶性纖維。請諮詢營養師、藥劑師或您的醫療保健人員，瞭解更多資訊。

多吃堅果

花生、杏仁和核桃等所有堅果都含有健康脂肪和纖維。要增加堅果的攝取量，您可以：

- 嘗試在吐司上、冰沙中或水果中加入花生醬或堅果醬
- 在燕麥粥、優酪乳或沙拉中加入堅果
- 抓一把堅果作為零食

多吃大豆蛋白

含大豆蛋白的食物包括大豆飲料、豆腐、大豆堅果、大豆和大豆製成的植物組織蛋白（TVP）。增加含大豆蛋白的食物：

- 嘗試在拿鐵、冰沙或麥片中加入大豆飲料
- 在冰沙中加入軟豆腐
- 將大豆堅果作為零食或者在燕麥片或優酪乳中灑上大豆堅果
- 在炒菜、砂鍋菜或沙拉中加入豆腐或大豆

- 將蒸毛豆作為零食或配菜
- 在番茄醬或辣椒中加入 TVP

還有什麼方法可以幫助降低 LDL 膽固醇？

如果攝入足夠的植物固醇，就能降低 LDL 膽固醇。雖然植物固醇天然存在於許多食物中，但只有補充劑和強化食品才能提供足夠的植物固醇來降低膽固醇。雖然在加拿大，植物固醇可以添加到某些食品中，但市面上的產品很少。請諮詢您的醫療保健人員或藥劑師，瞭解植物固醇補充劑是否適合您。

飲食中的膽固醇如何？

有益心臟健康的飲食模式中膽固醇含量已經很低了。有些人可能需要進一步限制蛋黃和蝦等膽固醇含量非常高的食物。如有疑問，請諮詢註冊營養師或您的醫療保健人員。

我還可以做些什麼來降低患心臟病的風險？

- 達到並維持最佳體重
- 積極鍛煉
- 戒煙
- 保證充足睡眠

根據加拿大《酒精與健康指南》，任何數量或種類的酒精都不利於健康。酒精會增加罹患多種慢性疾病的風險，包括心臟病、中風和多種癌症。如果您飲酒，可考慮將飲酒量限制在每週 1 至 2 杯，這樣風險較低。如需瞭解更多資訊，請諮詢您的醫療保健人員。

如需更多資訊

- HealthLinkBC File #68f 膳食脂肪與您的健康：
www.healthlinkbc.ca/sites/default/files/documents/healthfiles/hfile68f-c.pdf
- HealthLinkBC 健康體重：
www.healthlinkbc.ca/healthy-eating-physical-activity/healthy-weights
- 撥打 **8-1-1** 與 HealthLink BC 註冊營養師通話。提供 130 多種語言的翻譯服務

如需查找有關更多話題的 HealthLinkBC 文檔，請瀏覽 www.HealthLinkBC.ca/more/resources/healthlink-bc-files 網頁，或訪問您當地的公共衛生單位。如需在卑詩省內獲取非緊急健康資訊和建議，請訪問 www.HealthLinkBC.ca，或致電 **8-1-1**（免費電話）。失聰和弱聽人士如需協助，請致電 **7-1-1**。若您需要，我們亦可提供 130 多種語言的翻譯服務。