

# 高血脂怎麼辦？吃對營養不慌張



美國心臟協會 (American Heart Association, AHA) 將心血管疾病的危險因子分為兩類：無法修正的與可修正的。無法修正的危險因子包括年齡、性別和家族病史等我們無法控制的因子。可修正的危險因子則例如：吸煙、肥胖、飲食不良、高血壓、高血脂、糖尿病和缺乏運動等。今天我們要探討的是如何用對營養來修正過高的血脂肪。

## 血脂參考範圍

人體血液中三酸甘油脂的理想值是小於 150 mg / dL，而總膽固醇則是少於 200 mg / dL。在高危險族群中，如心血管疾病患者、糖尿病患者，低密度膽固醇 (LDL) 應嚴格控制在 100 mg / dL 以內，對於危險因子較低的族群，標準則放寬至 130 mg / dL 以內；而俗稱好膽固醇的高密度膽固醇 (HDL)，若能高於 50 mg / dL 為佳。美國心臟協會自 1961 年以來，就建議民眾減少飽和脂肪的攝取，以降低心血管疾病的發生率，另外反式脂肪也應該盡量避免。科學證據很明確地看到，反式脂肪會導致低密度膽固醇和三酸甘油脂的上升，及高密度膽固醇的下降。

當您有高血脂的問題，首先可以採取生活習慣的調整、適度的運動和減輕體重來改善，另外，也可以搭配營養醫學補充品以幫助血脂的控制。



**魚油(OmegaRich)**：魚油中含有豐富的EPA和DHA，兩者均具有抗發炎與調節血脂異常的功用。魚油在降低過高的三酸甘油脂有很明顯的效果，但對於改善膽固醇過高的問題，單用魚油效果較不顯著，還需要搭配其他營養素以達到協同作用。美國心臟協會建議三酸甘油脂過高的民眾可每天補充**2至4公克**的EPA和DHA。



**大蒜素(Garlic guard)**：大蒜對改善高血脂的幫助已有許多研究實證，大蒜的保健功效主要來自於其中一種有機硫化物-大蒜素(Allicin)。蒜素可以抑制體內合成膽固醇所需的酵素，達到降低總膽固醇及低密度膽固醇的效果。臨床研究發現，高膽固醇的人在服用蒜素以後，總膽固醇及低密度膽固醇可以降低約**10-15%**。除此之外，蒜素還具有抗氧化的功能，可減少低密度膽固醇的氧化，避免其氧化後沾黏於血管壁上，形成血栓。



**膳食纖維(Green Barley)**：研究發現，每天攝取**9到16.5公克**的各種水溶性纖維，可使血液中低密度膽固醇減少**6-12%**不等。水溶性纖維在小腸中會與膽汁結合，使膽汁隨糞便排出體外，降低其循環利用。接著肝臟便會將血液中的膽固醇拿來合成新的膽汁，補充腸道消化所需的膽汁供應，這樣一來就能降低血中膽固醇。膳食纖維主要幫助降低總膽固醇和低密度膽固醇，對高密度膽固醇和三酸甘油脂則較無影響。此外，膳食纖維還可間接抑制肝臟合成膽固醇，某些水溶性纖維會在腸道被發酵成短鏈脂肪酸(SCFA)，當短鏈脂肪酸進入血液循環到達肝臟時，會抑制膽固醇的合成，因此具有直接降低膽固醇作用。



**植物多酚(Fiberry)**：植物多酚是來自於植物的多酚類物質，主要保健功能是抗氧化作用。紅葡萄及石榴中萃取出來的多酚類物質如白藜蘆醇、花青素等，研究發現可以降低低密度膽固醇。而在綠茶或其他茶葉中，則含有不同含量的兒茶素，也具有提升肝臟回收低密度膽固醇的功能，以達到降低血液中低密度膽固醇的效果。

## 吃紅麴降膽固醇？要小心！

近年來紅麴已被各國醫學證實可以降低總膽固醇及低密度膽固醇，但是紅麴並非安全無虞的保健品。美國食品藥物管理局提出警告，紅麴中含有紅麴菌素 K(Monacolin K)，與降膽固醇藥物 - 史坦汀中的成分相同，但是紅麴相關製品無法準確知道其中紅麴菌素 K 的含量及質量，因此，不論是單純服用或是與藥物合用，都有可能造成劑量過量，導致肝腎的損害，具有潛在的危險性。

## 必要時請遵循醫囑服用藥物

有時，儘管配合飲食控制、運動及營養醫學補充品的使用，但是膽固醇過高的狀況仍然沒有顯著的改善，這時就應該遵照醫生的處方，服用降膽固醇的藥物，並持續維持健康的生活方式及搭配營養醫學補充品，以減少藥物的副作用，並盡早減低藥物的依賴。當您有服用降膽固醇藥物時，在營養醫學補充品中，輔酵素 Q10 尤其重要。輔酵素 Q10 是粒線體中，產生能量供應細胞的重要成分；但是，降膽固醇藥物會抑制人體生成輔酵素 Q10 的過程，導致血液和肌肉組織中輔酵素 Q10 濃度下降，而這也是此類藥物會造成肌肉疼痛等副作用的原因之一。因此，建議補充配方完整好吸收的輔酵素 Q10 來避免體內的缺乏，以降低藥物的副作用。