P1-19

國立台灣體育學院圖書館剪輯資料

分類 運動科學 來源 中央日報 日期 890116 版面：十六版

你知道嗎

多運動 增加好膽固醇

記者／王惠玉

不管你的體型是胖還是瘦，你是否知道自己體內的總膽固醇，是正常還是偏高，除此之外，在日常生活飲食中，你是否對膽固醇的攝取提高警覺!?

一般來說，膽固醇是指體內總膽固醇，正常總膽固醇是小於200毫克／百毫升，而邊際高膽固醇200－240豪克／百毫升，大於或等於240就是高膽固醇了。

膽固醇是脂肪的一種，只存在動物性食物中，是身體不可缺乏的重要成份。三軍總醫院營養師蘇秀悅表示，人體需要的膽固醇來自肝臟自行合成的食物，油脂中的飽合脂肪酸則是人體自行合成膽固醇的原料。而飲食中總油脂的攝取量，及飽合脂肪酸與不飽合脂肪酸的比例，是影響血膽固醇量的主因。

以血脂代謝正常的人而言，並不需要刻意減少膽固醇的攝取量，因爲人體對血中膽固醇值的控制，是可以自我調整的，也就是說，若體內膽固醇需要量已足夠，其吸收、合成的量自然會降低。因此每天吃一個蛋黃，對體內膽固醇並不會有什麼不良影響。

但對糖尿病、心臟病、高脂血症、高血壓等慢性病的患者而言，則應該有所控制。蘇秀悅說，通常都會建議每天飲食膽固醇量，不要超過300毫克，也就是說，蛋黃可能不適合天天吃，一星期應控制不超過三個。

蘇秀悅指出，膽固醇高低與遺傳及飲食有關，家族性高膽固醇血症，或家族性高脂血症的患者，即使飲食中不含膽固醇，其血中膽固醇仍會偏高，甚至需要藥物來幫忙控制。此外，控制熱量、低飽合脂肪酸、低膽固醇飲，可幫助患者減少15%－20%的膽固醇值。

體內脂肪需與一些特別的蛋白質結合才能在血中運送，我們稱爲脂蛋白。一般來說，低密度脂蛋白膽固醇就是不好的膽固醇，它會將膽固醇帶到血管中堆積，造成血管硬化。而高密度脂蛋白膽固醇就是好膽固醇，其會將膽固醇帶到肝臟中代謝，對血管硬化、心臟血管具有保護作用。

蘇秀悅強調，飲食是無法增加好膽固醇，只有運動才能提升，最好每星期至少運動三次，一次持續20－30分鐘。