81-135

國立台灣體育學院圖書館剪輯資料

分類 運動科學 來源 民生報 日期 90. 1. 04 版面 D7

《認識高血脂》 林幸榮

# 中年上班族隱憂
## —高血脂症—

●不論男女，一般人約在二十歲左右血膽固醇值會日漸升高；而女性在更年期之前的血膽固醇值，會比同齡男性來得低；但是，更年期之後，女性低密度脂蛋白（壞膽固醇）指數會升高，所以女性罹患心臟血管疾病的風險也就相對增加。也就是說，不論男女，二十歲之後就該關心自己的膽固醇值，以降低罹患心血管疾病的風險。而除了年齡因素外，影響血中脂肪值的因素還有：日常飲食、體重過重、缺乏運動、遺傳基因……等。

三十到五十歲的中年上班族由於工作壓力或忙碌，多缺乏運動，飲食方面也因習慣外食而無法控制食物中高飽和脂肪酸、膽固醇及熱量的攝取；再加上高血脂症初期並無徵兆，導致上班族無形中損了健康仍不自知。等到第一次出現症狀，可能是心絞痛、心肌梗塞或中風，動脈血管已有明顯硬化，甚而產生嚴重阻塞了。

因此，針對上班族的生活型態及工作壓力，醫師會建議年過三十的上班族在飲食上應選擇清淡、低飽和脂肪酸（植物性脂肪，如玉米油、橄欖油等）、低熱量、及低膽固醇食物，如：去皮雞肉、清蒸魚等，並且多食用高澱粉、高纖維的食物，如：麵包、穀物類、水果及蔬菜……等。而食物中含有可溶性纖維素食物，如燕麥、麩糠類、乾碗豆等，則可降低血脂肪。此外，臨床研究顯示，飲食中以大豆蛋白取代動物性蛋白，可以降低血脂膽固醇值，特別是低密度脂蛋白膽固醇（壞膽固醇）及三酸甘油酯等，另外，大豆蛋白中含有異黃酮素（Isoflavones）、皂素（Saponin）等，可以減少血脂肪氧化，並因而降低動脈硬化的形成。

除了飲食外，適度運動也可以改善血膽固醇指數。上班族雖然無法全副裝備到運動場或健身房運動，然而，再忙、再累，仍應每天固定花些時間做簡單的運動，讓運動成爲生活的一部分，例如：在午、晚餐後散步十至十五分鐘、以爬樓梯取代坐電梯，坐公車回家時，提早一至二站下車步行、騎腳踏車、或打掃家裡。假日時多到戶外做活動力較大的運動。應注意的是三十歲以上的上班族不適合突然的大量運動，應採取逐漸增加運動量方式，以免造成生理不適。

一般來說，血中膽固醇的數值愈高，得到冠狀動脈心臟病的危險率就愈高。目前，全世界每年有一千五百萬人死於心臟血管疾病，七百萬人死於心臟病。在台灣十大死因中與心臟血管疾病相關的，即包括三項：腦血管疾病、心臟疾病、高血壓疾病，可說是全民健康的大敵。尤其人們說：「一過了三十歲，一切都開始往下掉。」隨著年齡的增長，更應該重視個人健康，尤以今日心管疾病致死率已有升高趨勢，三十到五十歲的中年上班族更應從日常生活做起，重視個人健康、定期關心血脂肪膽固醇值，以防止高血脂症導致心血管疾病的隱憂。

（作者爲陽明大學臨床醫學研究所所長）

（本專欄備有高血脂衛教手冊供民衆索取，來函請寄至「台北縣淡水鎮中正東路二段177號輝瑞大藥廠收」，並請註明索取高血脂衛教手冊。）