

國立台灣體育學院圖書館剪輯資料

分類 醫療保健 來源 民生報 日期 840708 版面 三六版

運動、飲食雙管齊下 才能有效降低膽固醇

記者 袁子倫／報導

●罹患高膽固醇的人除了攝取輕鹽，少油的飲食之外，還必須每週規律運動，才能有效降低血膽固醇。研究發現，只要每週規律運動一小時，血膽固醇至少降低15%。

去年十月成立「萬華社區家庭健康中心」的北市萬華衛生所，利用運動和飲食衛教介入膽固醇治療的前瞻性研究，證實許多膽固醇超過200mg/dl警戒值的高膽固醇血症者，可以運動和飲食雙管齊下的方式降低血脂肪，取代藥物作第一線治療。

萬華衛生所長王培東指出，國人因心臟病死亡率卅年來增加了44%，高佔國人十大死因的第四位，其中高血壓和高膽固醇可說是兩大主因，但近年來，高血壓死亡率已呈緩和，顯示膽固醇可能是心臟病死亡率持續走高的重要因素。

該所自去年十一月起，針對膽固醇值在230以上的患者，先予分析體脂肪、血脂肪和體重，再進行三個月的運動和飲食衛教治療。在六十九名全程參與的病人中，原先60%的人體重都超過標準體重10%以上，而且有75%男性和72%女性的體脂肪都超過正常範圍，半數以上「體脂肪很多和極多」，可說是不折不扣的超重者。

三個月後追蹤發現，卅六名每週平均運動時間為47.25分鐘的人，平均體重從61.13公斤，降至58.86公斤，而對照組體重仍維持在61公斤左右，沒有明顯變化。而且，運動治療組做仰臥起坐的次數增加和體脂肪分布下降

的幅度，都比對照組來得明顯，總膽固醇值從261降至223，也比對照組由245降至239顯著。

負責這項研究的萬華衛生所護理長廖梅蘭表示，由於許多病人知道罹病後，多會心生警惕，選擇低脂肪、低膽固醇和低熱量飲食，因此，在這項研究中，看不出兩組實行飲食控制的差異，相對也突顯運動治療的重要，衛署即建議膽固醇偏高者，每週應運動三次以上，每次廿分鐘，並定期檢測血膽固醇，以防範心絞痛、心肌梗塞等嚴重併發症。

