

100分

# 的膽固醇照顧計劃



# 血中膽固醇

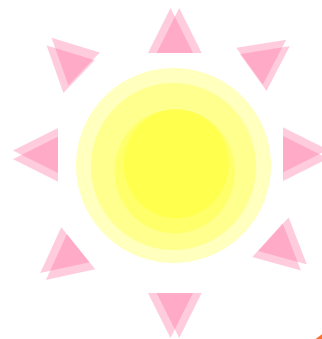
◎ 就像燒死一個 大部分是來自 **自命製造!** 的!

[ 膽固醇不可不知 ]

血膽固醇標準值

**200** mg/dl

# 適量的膽固醇



- ◎ 幫助脂肪及脂溶性維他命消化吸收
- ◎ 構成各種荷爾蒙原料
- ◎ 構成細胞膜
- ◎ 合成維他命D



× 動脈硬化

× 中風

× 男性勃起障礙

× 膽結石

× 記憶力下降

× 猝死

# 過量的膽固醇

## 高致病率

猝死者生前**80%**患有心血管疾病，而膽固醇血症是造成心血管疾病的主因之一

## 低發現率

血膽固醇高身體不會有明顯不舒服，很多人在心肌梗塞或腦中風後，才發現自己**有高膽固醇血症**

[ 膽固醇不可不知 ]

患有高血膽固醇

將會少活 **10~15年**



**膽固醇** 怎麼來???



# 猜一猜 那幾道菜含有膽固醇？



126 mg

煎鮭魚



560 mg

薑絲大腸



0 膽固醇

煎豆腐



67 mg

杏仁小魚



0 膽固醇

薑醋海蔘



173 mg

炒腰花



33 mg

冬瓜蛤蜊湯



150 mg

牛肉麵

[ 膽固醇不可不知 ]

美國心臟病協會建議

一般人從飲食中攝取的膽固醇量應小於 **300**mg/每日

# 猜一猜 那幾道菜含有**膽固醇**？



炒豬肝



海鮮燉飯



辣炒年糕



大腸豬血湯



素炒米粉



青菜炒花枝



清蒸鱈



貢丸湯

[ 膽固醇不可不知 ]

## 膽固醇在那裡？

- ◎ **蛋黃**、**內臟**與**海鮮**含的膽固醇相當高
- ◎ **植物**不含膽固醇

# 老外族

一天 **吃** 進多少膽固醇？



**早餐** 肉鬆蛋三明治 + 無糖豆漿 **270mg**

**午餐** 雞腿便當 (含香腸 + 鹹小卷 + 青菜 + 貢丸湯) **260mg**

**點心** 蜂蜜蛋糕 + 無糖紅茶 **80mg**

**晚餐** 白飯 + 青菜 + 蔥爆牛肉 + 豬肝湯 **470mg**



今日攝取膽固醇共 **1080mg**

高出每日建議量的 **3.6**倍



問：

所以**不吃含膽固醇**食物  
是降低血膽固醇值最主要的方式？

答：

您 只對了 **30%**

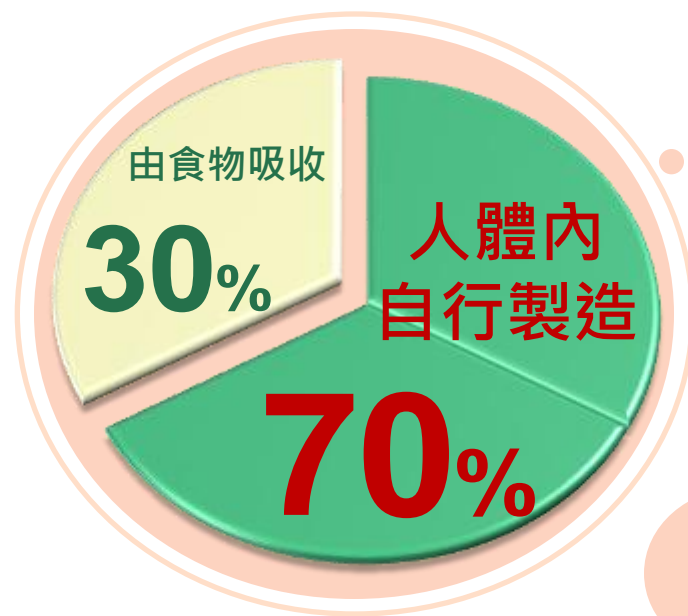


# Because

因為：血膽固醇有**70%**  
是由**身體自行合成**

事實上：**膽固醇**食物

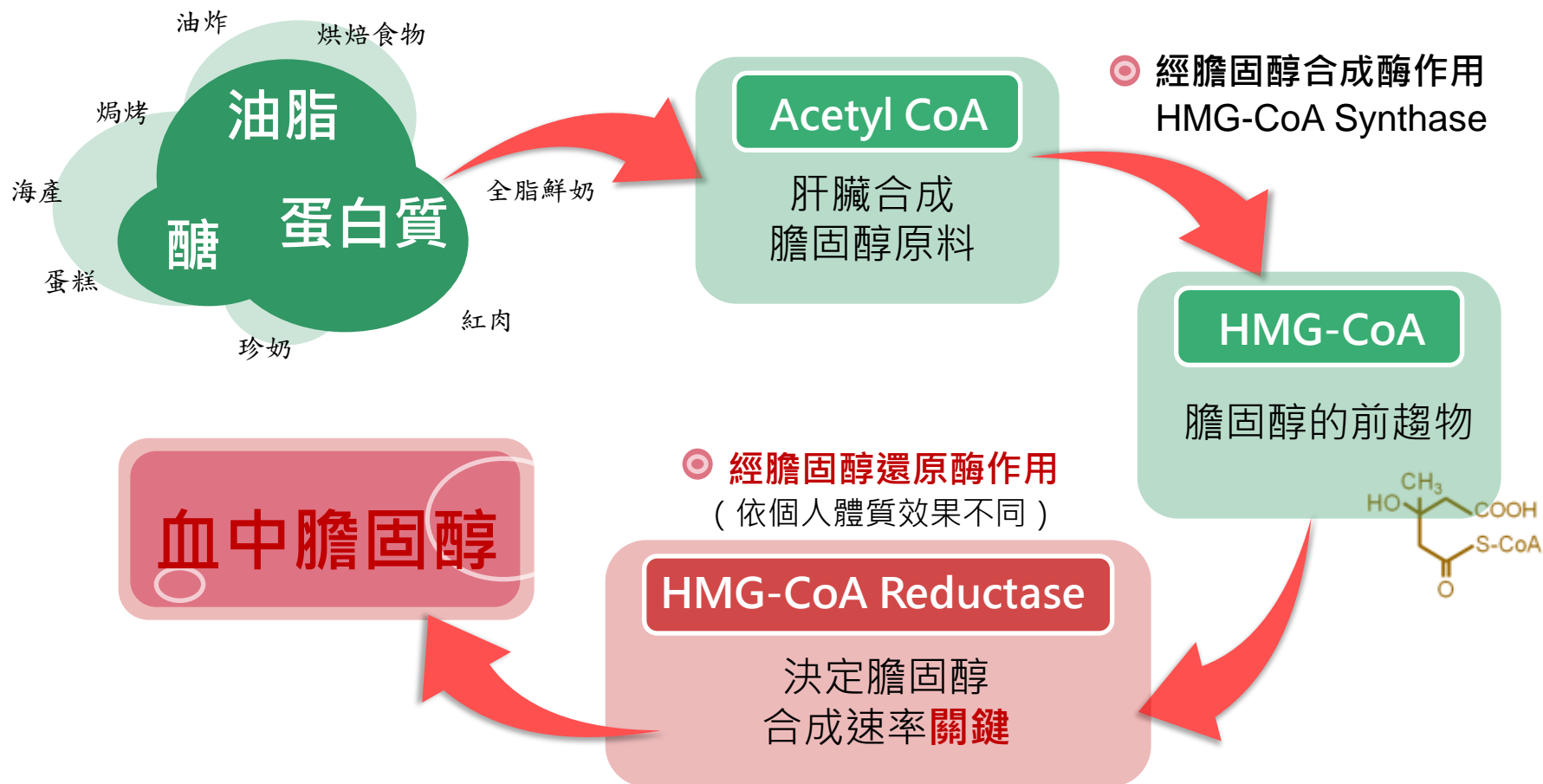
對血膽固醇影響  
比您想像的 **小**



# In Fact

# 掌握血膽固醇合成關鍵

70%血膽固醇 是體內自行製造的



100分

的膽固醇照顧計劃

選對保健方式

持續運動

飲食控制

# 您應該 這麼做...

每週五次有氧運動 每次30分鐘

提高全身循環,幫助清除膽固醇,讓心臟更強壯有力

學會放鬆 減少壓力

壓力荷爾蒙大量分泌後遺症之一是促進膽固醇合成

晚間11點前入睡

睡眠不足、晚睡或睡不好都會影響新陳代謝,長期下來容易讓血膽固醇上升

戒煙

吸煙使血液濃稠且容易凝集,導致過多膽固醇堆積在血管中

維持理想體重

肥胖者高膽固醇的機率是一般人的1.5倍

減少飽和脂肪及反式脂肪酸

油炸食物與烘培糕點所含的飽和或反式脂肪,易提高患心臟病的風險



以下**高膽固醇**可能的癥兆，若任一項**持續發生**

請即刻進行 100分的膽固醇照顧計劃！

- ◎ 肩頸僵硬
- ◎ 暈眩頭暈
- ◎ 長期疲倦
- ◎ 搏動性耳鳴
- ◎ 胸口呼吸不順或不明疼痛
- ◎ 久坐後下肢疼痛
- ◎ 視力時好時壞



[ 膽固醇小叮嚀 ]

關心膽固醇要趁早，避免中風、猝死憾終生