

3. **减少脂肪摄入，尤其是饱和脂肪和反式脂肪。** 脂肪的能量很高，因此过多会导致体重增加。

- ✓ 选择较健康的脂肪，例如豆油、米糠油、葵花籽油、菜籽油、芝麻油、花生油与橄榄油。
- ✓ 选择较健康的烹饪方法，例如蒸，炒和烤。
- ✓ 选择瘦肉或去除可见的脂肪和皮。
- ✓ 选择无脂或低脂产品。
- ✓ 外出用餐时，要求无或少肉汁，选择汤类代替炒面，并选择白饭代替调味米饭(例如鸡饭和椰浆饭)。



4. **尽可能每周食用2份鱼(尤其是含omega-3脂肪酸的油性鱼)。** 除了对您的脂质状况有益处外，omega-3脂肪酸也对您的心脏健康有良好的影响。油性鱼的例子包括鲑鱼，金枪鱼，鲭鱼，鲱鱼和沙丁鱼。1份鱼 = 约100克煮熟的分量。



5. **增加纤维摄入量。** 可溶性纤维与肠中的胆固醇结合，因此减少了对血液的吸收。

- ✓ 每日设定食用2份水果和2份蔬菜为目标。
- ✓ 选择全麦，例如糙米，燕麦和全麦面包。
- ✓ 掺入基于植物的蛋白质，例如在烹煮过程中使用豆和扁豆。
- ✓ 选择较健康的零食，例如坚果和籽类。

6. **限制酒精摄入。** 饮酒会增加血液中甘油三酸酯的水平。过度饮酒可导致体重增长。若有必要，请适量饮酒。女性每天不应饮用超过1杯标准饮料，而男性每天不应饮用超过2杯标准饮料。

1杯标准饮料 = 1罐(330毫升)的啤酒，半杯(100毫升)的葡萄酒或1小杯(30毫升)的烈酒。



**从哪里可以得到更多信息?**

若需要营养师的帮助，请致电6357 8322预约。您将需要从您的医生转介以进行营养师咨询。

© 新加坡陈笃生医院，2020年版权所有。截至2020年6月，所有信息均属正确无误。未经本医院许可，不得对本文档的任何部分进行复制、影印、反序编辑、改编、散布，或用作商业用途，不得以任何形式将任何内容，存储于数据库和检索系统中，或者以任何形式进行传输。本文档中的所有信息和材料仅供参考，不得替代医生和其他医疗专家的医嘱。

PECC-DIS-ED-2020-835C-v1

## 营养与饮食部门

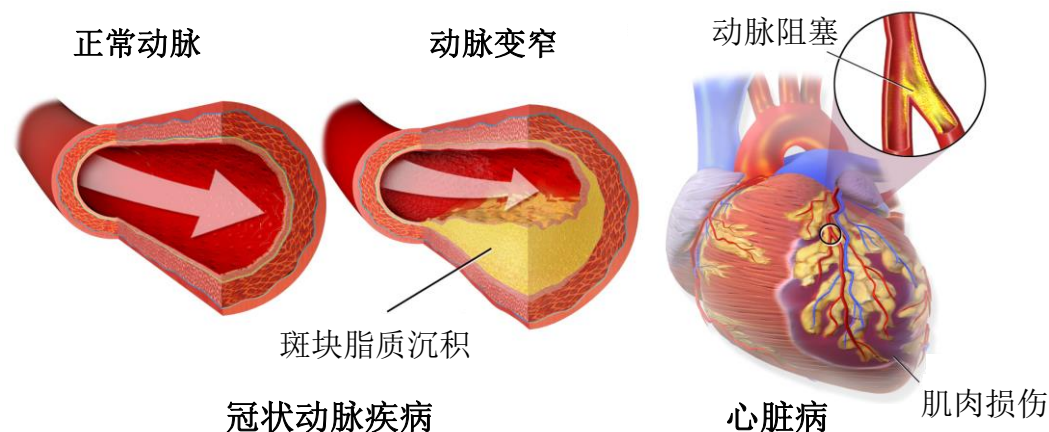
### 管理胆固醇的健康饮食贴士



## 血液胆固醇

胆固醇是在血液里的蜡状，脂肪状物质。您的身体需要胆固醇来建立细胞并制造激素。肝脏制造人体所需的大部分胆固醇，其余的则来自饮食。

脂蛋白运输血液中的胆固醇。**低密度脂蛋白 (LDL) 胆固醇**，通常称为坏胆固醇，会粘在动脉壁上并引起称为斑块的脂肪堆积。**高密度脂蛋白 (HDL) 胆固醇**，通常被称为好胆固醇，可以去除多余的胆固醇，并可以防止胆固醇在动脉中积聚。斑块过多会导致堵塞并阻止血液流入心脏，从而引发心脏病。若中风，血液将无法流向大脑。**甘油三酸酯**是一种脂肪。高甘油三酸酯也会增加患心脏病的风险。



## 治疗目标

- 您的LDL胆固醇目标会因患心脏病的风险而有所不同。请与您的医生讨论。

| 脂质概况      | 较高风险的人<br>(例如患有糖尿病的人) | 较低风险的人     | 您的结果 |
|-----------|-----------------------|------------|------|
| 总胆固醇      | <4.1mmol/L            | <5.2mmol/L |      |
| 低密度脂蛋白胆固醇 | <2.6mmol/L            | <3.4mmol/L |      |
| 高密度脂蛋白胆固醇 | ≥1.0mmol/L            | ≥1.0mmol/L |      |
| 甘油三酸酯     | <1.7mmol/L            | <1.7mmol/L |      |

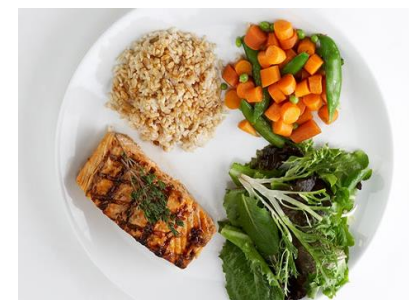
- 保持理想体重(体重指数18.5–22.9kg/m<sup>2</sup>)。如果您的BMI高于23kg/m<sup>2</sup>，请减轻体重。减轻多余的体重可以改善您的脂质状况，并降低患心脏病和中风的风险。

$$\text{体重指数 (BMI)} = \frac{\text{体重 (kg)}}{\text{身高 (m)} \times \text{身高 (m)}}$$

## 管理胆固醇的健康饮食贴士

1. **我的健康餐盘**是用于规划均衡饮食和健康的指南。它显示每餐适当的食物量，以便您可以相应地计划份量。

- ✓ 水果和蔬菜占据盘子的一半。
- ✓ 全麦占据盘子的四分之一。
- ✓ 肉类和其他食物占据盘子的四分之一。



2. **了解您的脂肪。**

- 油炸食品和烘焙食品（例如糕点）中存有反式脂肪。
- 动物食品中存有饱和脂肪，例如脂肪肉，黄油和乳制品。它们也存在于椰子产品和棕榈油中。

