

# 檢視你的心臟病風險數據

單位：mg/dL

## 總膽固醇

- 低於 200 理想，罹患心臟病機率低
- 200~239 危險邊緣
- 240 以上 高危險，罹患心臟病的風險是一般人的兩倍

## 高密度脂蛋白膽固醇（好的膽固醇，HDL）

- 低於 40 心臟病風險高
- 高於 60 有助心臟健康

## 低密度脂蛋白膽固醇（壞的膽固醇，LDL）

- 低於 100 理想
- 100~129 接近理想
- 130~159 危險邊緣
- 160~189 心臟病風險高
- 190 以上 心臟病風險非常高

## 三酸甘油酯

- 低於 150 正常
- 150~199 危險邊緣
- 200~499 心臟病風險高
- 500 以上 心臟病風險非常高

衛生保健組 關心您

# 怎樣降低膽固醇？

## 飲食

少攝取飽和脂肪酸：如肉類、全脂牛奶、乳製品、含有棕櫚油、椰子油的蛋糕、餅乾等。

少攝取反式脂肪：如人造奶油、起酥油製成的甜點、零食。

多攝取不飽和脂肪酸：橄欖油、花生油、菜籽油都是來源。

多吃蔬果、五穀根莖類：不含膽固醇及飽和脂肪酸。

## 規律運動

**藥物** 當飲食和藥物都無法控制膽固醇時，醫師可能建議改採藥物控制。

衛生保健組 關心您