

心臟病者血膽固醇較高

飲食所含的油脂，其種類與量的多寡和心臟血管疾病有著密切的關係。這種關係的存在主要來自於臨床觀察、動物實驗以及流行病學研究。根據臨床觀察：患有心臟病的人，其血液所含膽固醇的濃度往往比一般人為高。若血管壁有沉積物存在時，膽固醇就是此沉積物的主要成份。當沉積物不斷地增加，血管通道也愈來愈窄，甚至發生堵塞的現象。若是在與心臟相通的血管發生堵塞，就會使心臟因缺乏氧氣以及許多營養素而導致心臟病。若是在腦部血管內有堵塞的現象，就會造成中風。

高血膽固醇的原因

若用兔子來做實驗，餵以低膽固醇飲食一段時間後，測血液膽固醇的濃度，則發現這些兔子的血膽固醇比較低。但若讓人們禁食富含膽固醇的食物如蛋類、內臟類如肝、肉類等，是否也會降低血膽固醇？結果則是不一定，因人而異。為什麼會這樣呢？其原因尚未確定。膽固醇的來源除了動物性食物之外，我們體內的肝臟也會製造。在正常的情况下，肝臟製造膽固醇的多寡是和飲食攝取的膽固醇量成反比。也就是說：若是飲食攝取膽固醇較多時，肝臟就製造比較少；相反地，若是飲食攝取膽固醇較少時，肝臟就製造得比較多。因此，人體的血膽固醇濃度便能維持在正常範圍之內。但是血膽固醇濃度高的原因究竟是為什麼呢？可能原因是：這些血膽固醇濃度過高的人其肝臟已不聽使喚，其調節膽固醇製造量的功能已失常，因此不管飲食所含膽固醇有多少，都會不斷地製造膽固醇；或者肝臟合成膽固醇的功能正常，但是運送膽固醇到身體各器官細胞的功能受到阻礙，或運送功能正常而細胞對膽固醇的接納度低；或者原因就是不明。

飲食脂肪酸的種類與量都會影響血膽固醇

食用液態脂肪或植物油的人其血膽固醇濃度比食用固態脂肪的人為低。主要原因是動物脂肪和植物油脂所含的不飽和脂肪酸的比例不同。老早就有人呼籲增加植物油的使用，因為植物油所含的不飽和脂肪酸比例比動物性脂肪為高。如果飲食所含的脂肪有一半是不飽和脂肪酸，那麼血膽固醇就會降低。尤其是十六個碳或是十八個碳的不飽和脂肪酸其降低血膽固醇的效果最好。但是對於血膽固醇已經超過 260mg/dL 的來說，光靠飲食控制來降低血膽固醇以降低心血管疾病的發生機會則是不太可能的。這些人除了飲食控制之外，必須同時服用降低膽固醇的藥物才能有效地降低血膽固醇。

以下各類人為心臟病的高危險群：

- 1.有家族性心臟病的人
- 2.血脂肪過高者
- 3.肥胖症者
- 4.靜態生活方式者（缺乏運動）
- 5.高血壓患者

- 6.抽菸者
- 7.糖尿病患者
- 8.經常在情緒緊張之下工作的人
- 9.先前有過腦血管或阻塞性周邊血管疾病者

飲食成份和心臟病或血脂肪的關係

過去、現在和未來，科學家們都不斷地在探討飲食因素在心臟病的發展過程中所扮演的角色，期望經由研究而能知道如何控制飲食來降低罹患心臟病的危險性。研究的主題很多，如:飲食若以多醣類的澱粉來取代單醣類的葡萄糖或果糖，是否有降血脂的作用？

若增加膳食纖維的攝取量，是否可以減少膽固醇的吸收？各種不同的膳食纖維對降低膽固醇的效果是否不同？一些礦物質如鎂、硒、銅等的缺乏亦會導致心臟病等。目前已知在心臟病或動脈硬化的形成過程中，血脂過高為明顯的指標之一，而影響血脂肪的各種有關的飲食成份列於表一。

雖然以上的飲食成份會影響血脂肪，而過高血脂與心臟病有密切的關係，我們如何調整我們的飲食以平衡各種飲食成份，來降低罹患心臟病的風險呢？

表一、與血脂有關的飲食成分

1.脂肪	飽和脂肪、單元不飽和脂肪、多元不飽和脂肪
2.固醇類	膽固醇、植物性固醇、貝類固醇
3.醣類	澱粉、糖、膳食纖維
4.蛋白質	動物性、植物性
5.酒類	
6.維生素	
7.礦物質	
8.卵磷脂	
* 總熱量與血脂有密切關係，雖非飲食成份，但由飲食成份如脂肪、醣類、蛋白質與酒類而定	
* 1g 的脂肪、醣類、蛋白質與酒類分別產生 9，4，4，7 大卡的熱量	

預防心臟病的飲食原則

許多學者專家仍舊認為以下的健康飲食原則有助於心臟病的預防。

1.攝取多種類的食物(即飲食多樣化)。

用餐時，食用愈多種類的食物愈好，愈容易達到營養均衡。

2.注意熱量的攝取。

每日進食所提供的總熱量應以達到或維持「健康的」或「適當的」體重為原則。

3.注意食用油脂的質與量，輪流食用各種植物油。

盡可能選用低脂肪、低飽和脂肪酸、低膽固醇的食物，每日油脂攝取總量以低於總熱量的 30%為原則。總油脂的分配最好是：飽和脂肪、單元不飽和脂肪與多元不飽和脂肪各分別占 10%。(註：素食者不攝取動物性脂肪，在油脂的攝取品質較非素食為佳)

儘量採用蒸、煮、燜、燉之烹調方式製備食物或選用採用此類所烹調的食物，以減少油脂之攝取。

4.奶類及其製品則食用脫脂奶、低脂奶或其所製作之食品。

5.膽固醇之攝取量，每日不超過 300 毫克。(註：素食者不會攝取到膽固醇)

6.每日鈉的攝取不超過 2 公克，此相當於食鹽 5 公克。

7.醣類之攝取量宜占總熱量的 50%或以上，並儘量以多醣類的澱粉為主。

8.自全穀類、豆類、蔬菜類與水果類來攝取豐富的維生素、礦物質與纖維素。

富含纖維的食物，如糙米、胚芽米、全麥麵包、莢豆類食品。

9.多食用大蒜，它有降血脂的作用。

10.若要喝酒，適量而止。(註：出家素食者不喝酒)

心臟病患者如何調整飲食

對於已有心臟病的患者，要怎麼樣調整飲食才有利於病情的控制呢？根據美國心臟學會的建議，飲食調整要分三個階段，見表二。

表二、美國心臟學會對心臟病患者食用治療飲食之建議營養素之攝取

	第一階段	第一階段	第一階段
脂肪（占總熱量之百分比）	30	25	20
醣類（占總熱量之百分比）	55	60	65
蛋白質（占總熱量之百分比）	15	15	15
膽固醇（毫克 mg）	300	200—300	100—150
不飽和脂肪／飽和脂肪	1	1	1
* 每階段治療時間為 4～6 星期			

雖然心臟病患者的調整飲食分三個階段來做，第一個階段的飲食原則與以上所述的「預防心臟病的飲食原則」完全一樣。在實施 4～6 星期之後，再對油脂與膽固醇的攝取做稍微嚴格的控制，即減少攝取量。

飲食習慣的改變需要時間，可先做少許改變，等適應之後，再進一步調整。利用循序漸進的原則，不僅在心理上已做了調適的準備，身體內亦有充分的時間適應改變。

如此，健康飲食習慣的重新養成使之成功並不困難。對於慢性病患者包括心臟病患，慢性病(心臟病)要與這些人終生為伴，如果不去控制這些疾病，那麼就要被這些疾病所控制與折磨。因此，調整飲食究竟應不應該、值不值得，需要罹患疾病者面對與深思。在調整飲食時，不妨請教在醫院工作的營養師，或許你的醫師也會建議你接受營養師的飲食營養

的專業諮詢，營養師會對以上的表二內容在日常的飲食生活當中如何做到做更詳盡的說明，讓你的健康更有保障。