

# 黃金食物 守護心血管

你可能常聽到膽固醇有「好」有「壞」，許多人在健檢報告上看到膽固醇紅字就開始緊張，但與其盲目擔憂，不如學會聰明管理！選擇健康的脂肪來源，讓你的飲食習慣，成為你心血管健康的第一道防線！

## 壞膽固醇 (LDL)

低密度脂蛋白膽固醇，容易沉積在血管壁形成斑塊，增加心血管疾病的風險。

## 好膽固醇 (HDL)

高密度脂蛋白膽固醇，負責將血管壁上多餘的膽固醇和脂肪運回肝臟代謝。



一般建議男性 HDL 要 > 40 mg/dL、女性 > 50 mg/dL

雖然習慣將膽固醇分為「好」和「壞」，但並非絕對。壞膽固醇 (LDL) 在體內有重要作用，不宜過低；好膽固醇 (HDL) 也並非越高越好，但過低確實與心血管風險上升相關，讓我們帶您認識以下能增加 HDL 的食物：

### 提升 HDL 的黃金 5 種食物



#### 初榨橄欖油

富含單元不飽和脂肪酸和抗氧化物，可作為主要的烹調用油，或用於涼拌沙拉。



#### 深海魚類(鮭魚、秋刀魚)

富含 Omega-3 有助抗發炎，具有強效的心血管保護作用。每週建議食用 2-3 次。



#### 酪梨

富含單元不飽和脂肪酸、維生素 E，是極佳的健康脂肪來源，有助於心血管健康，可切片加入沙拉、三明治，或製作成果昔。



#### 莓果類

含豐富花青素，具抗氧化作用，能減少自由基對血管的傷害，改善血脂比例，常吃莓果類能保護血管內皮健康。



#### 堅果類(杏仁、核桃等)

除了含有不飽和脂肪酸，並有鋅、鐵等營養素。每天食用 1 茶匙，因熱量較高，不宜過量，請選擇無調味的原味堅果。

透過的飲食調整，搭配規律運動、維持健康體重，為你的心血管健康提供最堅實的保障！



長安東 內兒診所  
聯合診所  
Internal Medicine Department