

如何控制胆固醇

✓ 了解胆固醇

胆固醇是一种类似脂肪的物质，有两种来源：**食物**和**人体**。
它仅存在于动物来源的食物中。通过脂蛋白（LDL 和 HDL）在体内转运胆固醇会影响心脏和大脑健康。它可能导致心脏病，并增加阿尔茨海默病等痴呆症的发病风险。



HDL = 好胆固醇

高密度脂蛋白也称为“**好**”胆固醇。



LDL = 坏胆固醇

低密度脂蛋白也称为“**坏**”胆固醇。

HDL 有助于防止 LDL 粘附在动脉壁上。这可以减少斑块沉积，从而降低患心脏病和卒中的风险。

heart.org/cholesterol (英文网站)

✓ 跟踪胆固醇水平



医务专业人员可通过简单的血液检测检查您的胆固醇水平，并为您解读其健康意义。



跟踪您的胆固醇水平。如果您的胆固醇偏高，请采取措施降低其水平。



成功小贴士



健康饮食

吃富含蔬菜、水果、全谷物、豆类、坚果和瘦蛋白（例如鱼类和海鲜）的膳食。限制摄入含糖食物和饮料、红肉、加工过的肉类、含盐零食和高度加工过的食物。



增加运动

运动有助于降低胆固醇水平。还能改善您的情绪，理清您的思绪。



了解您的脂肪

您吃下去的脂肪会影响您的胆固醇水平。用健康脂肪替代饱和脂肪类食品（如黄油、全脂乳制品）。健康脂肪包括橄榄油、富含脂肪的鱼类、坚果及蛋类。



不使用尼古丁

吸烟会降低好 HDL 胆固醇的水平，还会增加心脏病患病风险，影响大脑健康。



按照指示服用药物

服用药物非常重要。他汀类药物或其他药物可帮助您控制胆固醇水平。

如需了解更多信息，请访问 heart.org/lifes8 (英文网站)