

# 您的膽固醇工作表

## 低密度脂蛋白膽固醇

- 膽固醇顯示您的血液裡的脂肪含量
- 高密度脂蛋白 (HDL) - 有益脂肪，有助於保護心臟
- 低密度脂蛋白 (LDL) - 有害脂肪，可堵塞血管和導致心臟病發作和中風

您可以透過飲食、運動和服藥來降低低密度脂蛋白

您的低密度脂蛋白 (LDL) \_\_\_\_\_

您的低密度脂蛋白目標值 \_\_\_\_\_

您的下次化驗預約  
(記得空腹來：測試前 8 小時內不能進食) \_\_\_\_\_

您與醫生/護理師的下次預約 \_\_\_\_\_

您的膽固醇藥物 \_\_\_\_\_



# 降低您的膽固醇：您能做得到！

## 多吃以下食品！

### 全穀物食品：☺

- 燕麥片
- 全穀物麵包
- 全穀物麥片

### 良好的蛋白質食品：☺

- 魚類
- 雞肉或火雞(去皮)
- 火雞肉餡或者精瘦牛肉餡(脂肪含量低於7%)
- 瘦牛肉和瘦豬肉
- 蛋白
- 豆類：黑白斑豆、菜豆、乾豌豆、小扁豆...

### 無脂或低脂牛奶或奶製品：☺

- 無脂或低脂牛奶或酸奶
- 無脂或低脂冰激淋
- 白軟乾酪或者每盎司脂肪含量低於3克的奶酪

### 健康脂肪(少量使用)：☺

- 橄欖油或芥花油
- 從菜油或玉米油提取的軟人造黃油
- 鱷梨
- 堅果
- 種子

## 多吃含豐富纖維的食物。

### (有助於降低膽固醇)：☺

- 所有豆類：黑白斑豆、菜豆、乾豌豆、小扁豆...
- 蔬菜：蘿蔔、椰菜、萵苣、西紅柿、夏南瓜、黃瓜、花椰菜、茄子、捲心菜...
- 水果：蘋果、桔子、哈密瓜、梨、杏仁、西瓜、獼猴桃
- 燕麥片和大麥

---

## 少吃這些食品：

### 動物脂肪：☹

- 少吃肥肉：培根、香腸、臘腸、熱狗、肉餡、肥肉塊

### 全脂奶和全脂奶製品：奶酪、冰激淋(無脂或低脂除外)

### 限制吃蛋黃的數量，每週2-4次為宜

### 少吃內臟(肝、腎、心臟、腦、血)

### 可能導致膽固醇昇高的甜點、餅乾和脂肪：☹

- 少吃甜甜圈、餡餅、蛋糕、冰激淋
- 少吃薯片、豬肉皮、比薩餅
- 少吃黃油、乳酪、硬人造黃油、椰子油、棕櫚油
- 少喝汽水、果汁、甜飲料

如果您超重，則應減肥，減去10磅，身體便會有顯著改善。

做運動可降低膽固醇。與醫生討論您的運動計劃。