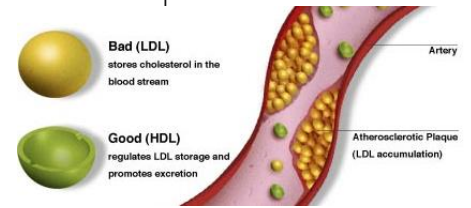


WHAT IS CHOLESTEROL? 什麼是膽固醇?



什麼是膽固醇?

膽固醇是一種像蠟狀的物質由肝臟產生或在某些食物找到。我們需要膽固醇產生維生素D和一些激素，構建細胞壁，並創建膽鹽，幫助你消化脂肪。其實，你的肝臟每天生產約1000毫克的膽固醇，所以，你身體有足夠的膽固醇，你不需要從食物中得到。但我們是難以避免完全沒有膽固醇的食物。

過多的膽固醇在體內可導致嚴重的問題，如心臟疾病等。許多因素可以導致高膽固醇，但好消息是，我們有很多方法去控制它。

為什麼我們要憂慮高膽固醇?

當你有過多的膽固醇，它會危害您的健康。當低密度膽固醇水平過高，膽固醇沉積在動脈壁，形成一個較小的物質稱為斑塊。隨著時間，斑塊導致動脈變窄，血流量減少，這種狀況被稱為動脈硬化。

當動脈硬化影響供應冠狀動脈（這血管是供應給心臟肌肉），這種情況稱為冠心動脈疾病，這使一個人有心臟病發的風險。當動脈硬化影響供應大腦的血管，這種情況稱為腦血管疾病，這使一個人有中風的風險。

動脈硬化有可能影響其它重要器官的血流量，這包括腎臟和腸道。這就是為什麼它如此重要，我們要從年輕時開始注意膽固醇的水平 - 你也許可能延緩或阻止將來嚴重的健康問題。

什麼原因導致低密度膽固醇水平過高呢?

下列的因素可能會導致膽固醇過高:

- **超重** - 體重增加也許提高膽固醇的風險。
- **遺傳** - 如果你家族有膽固醇或心臟病的問題，你可能是有高膽固醇的風險。
- **飲食** - 避免食用高膽固醇，飽和脂肪和反式脂肪的食物，這會降低高膽固醇。
- **年齡** - 年齡的增長，高膽固醇也隨著增長。
- **體力活動** 會增加高密度膽固醇（“好”膽固醇）的水平，也許會減少心臟疾病發的機會。



我怎樣做能以降低膽固醇?

有些人有高膽固醇需要用藥物來治療。如果你想知道你有沒有高膽固醇，你的醫生可以測試你血液的膽固醇水平。

你不能改變你的基因，但你也
有很多要點可以做，來減少心臟疾病的風險。

另外，保持理想的體重和日常做運動，可以降低膽固醇。如果你吸煙，戒菸可能有助於降低心臟疾病的風險。

如果您擔心膽固醇和心臟疾病，請與您的醫生詢討您的狀況。雖然不是所有會導致心臟病和高膽固醇的因素可以控制

