



患者及照护者教育

关于胆固醇的小知识

胆固醇是一种脂肪。肝脏会制造人体所需的所有胆固醇，但有些食物中也含有胆固醇。

如果血管中的胆固醇堆积过多，您将面临心脏和血管出现问题的风险。这类问题也称为心血管疾病 (CVD)。

如果无法通过调节饮食和锻炼控制胆固醇，您可能需要服用药物。请向您的医疗保健提供者咨询胆固醇的检测和治疗事宜。

进行胆固醇检查

您需要通过血液检查得知自己的胆固醇水平。该检查可称为胆固醇检查、血脂检查或血脂普查。大多数胆固醇检查都需要您在检查前停止进食或停止饮用水以外的液体。请认真遵医嘱，以便获得正确的检查结果。

胆固醇检查将检测您血液中的 4 种脂质（脂肪）：

- 低密度脂蛋白 (LDL) 是“坏”胆固醇。LDL 会堆积并阻塞动脉（血管）。
- 高密度脂蛋白 (HDL) 是“好”胆固醇。HDL 能将坏胆固醇从动脉中带走。

- 您进食后，身体会将多余的热量转化为甘油三酯。甘油三酯储存在脂肪细胞中，会增加您患 CVD 的风险。
- 总胆固醇指血液中的胆固醇总量，包括您的 LDL、HDL 以及甘油三酯水平。

胆固醇管理建议

保持活跃！ 进行体力活动有助于制造更多好胆固醇，为您清除动脉中的坏胆固醇。每周进行 5 次 30 分钟的运动（快步走、游泳、骑自行车或跳舞）有助于降低胆固醇。

健康饮食。 摄入饱和脂肪和反式脂肪含量低的食物。

如果您吸烟，请戒烟。 吸烟会降低您的好胆固醇水平，还会对心脏和血管产生其他不良影响。如需帮助，请拨打纽约戒烟热线 (NY Quitline)：866-697-8487。

如果您超重，请减肥。 超重会使坏胆固醇的水平升高、好胆固醇的水平降低。哪怕只减轻一点体重也有助于改善胆固醇。

以下是一些有助于管理胆固醇的食物

各种五颜六色的水果和蔬菜。

- 富含纤维的食物，如大豆、全麦面包、谷物、意大利面和糙米。
- 脱脂乳制品，如 1% 牛奶。
- 去皮瘦肉和禽肉（鸡肉、火鸡肉、鸭肉）。每天的摄入量不得超过 5 盎司，即一副纸牌的大小。

- 富含脂肪的鱼（如鲑鱼、金枪鱼和鲭鱼），每周两次。
- 少量坚果和瓜果籽（每周 4 至 5 份）。1 份约为高尔夫球大小。
- 不饱和植物油（如橄榄油和菜籽油），每天 2 汤匙，或约一个乒乓球大小的量。

以下是一些不宜食用的食物

- 全脂奶、奶油和冰淇淋。
- 黄油、蛋黄和奶酪。
- 富含脂肪的肉类，如猪肉和牛肉。
- 加工肉类，如培根、香肠、萨拉米香肠和热狗。
- 饱和油，如椰子油和棕榈油。
- 固体脂肪，如起酥油、人造黄油和猪油。
- 油炸和“快餐”食物。

更多资源

胆固醇

www.medlineplus.gov/cholesterol.html

胆固醇

www.medlineplus.gov/spanish/cholesterol.html

If you have questions or concerns, contact your healthcare provider. A member of your care team will answer Monday through Friday from 9 a.m. to 5 p.m. Outside those hours, you can leave a message or talk with another MSK provider. There is always a doctor or nurse on call. If you're not sure how to reach your healthcare provider, call 212-639-2000.

有关更多资源，请访问 www.mskcc.org/pe，在我们的虚拟图书馆中进行搜索。

Things to Know About Cholesterol - Last updated on February 22, 2023
Memorial Sloan Kettering Cancer Center 拥有和保留所有权利