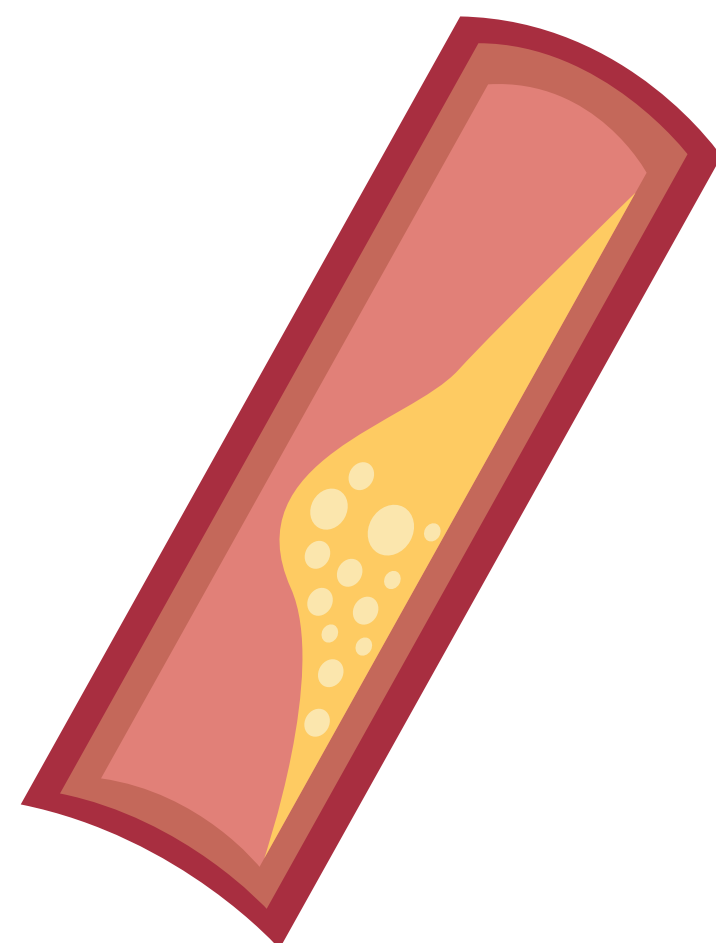


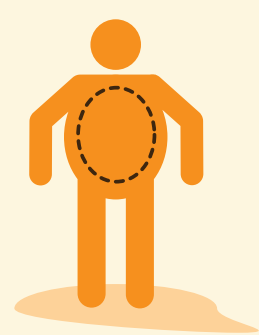
什么是胆固醇?

血液中的脂肪样物质。累积过多会堵塞您的动脉, 容易导致心脏病或卒中



低密度脂蛋白“坏”胆固醇 + 高密度脂蛋白“好”胆固醇 + 甘油三酯 / 5 = 总胆固醇

是什么造成了高胆固醇?



高胆固醇?



缺乏运动

家族遗传



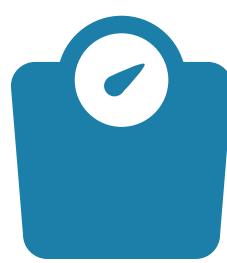
不当饮食

食物提示

- ✓ 升高高密度脂蛋白的食物: 橄榄油, 牛油果, 核桃
- ✓ 降低低密度脂蛋白的食物: 燕麦, 苹果, 橘子, 三文鱼, 豆腐
- ✗ 升高低密度脂蛋白的食物: 蛋黄, 肥肉, 贝类, 全脂乳制品, 加工点心
- ✗ 升高甘油三酯的食物: 过量饮酒, 碳水化合物/淀粉, 糖, 动物制品
升高LDL的食物也会升高甘油三酯

您可以做什么

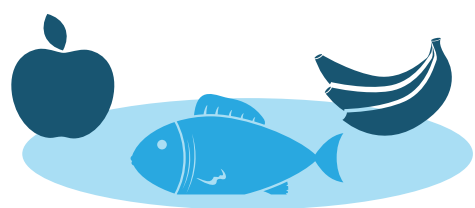
减低体重



不要吸烟



吃有益心脏健康的食物



规律运动



药物治疗

如果需要, 通常使用他汀类药物开始治疗



密切关注其他风险因素



以上信息仅用于学术用途, 如有具体健康需求, 请向医疗保健专业人员咨询

此内容来源于 CardioSmart.org, 由辉瑞普强支持翻译。