

增加良好膽固醇 健康飲食很重要

導讀：我們身體內的脂肪可以保護內臟，但是膽固醇太高可引發許多疾病。因此，妳應該要提高體內好的膽固醇水平，降低低密度脂蛋白。攝取紫色、紅色等健康食物、戒菸、少吃糖等都能幫助提高高密度脂蛋白的水平。

一、如何增加良好的膽固醇水平？

1、攝取健康食物

某些食物具有增加血液中高密度脂蛋白的元素，像是一些紫色和紅色的蔬菜、水果，它們可以提高血液中的高密度脂蛋白，降低壞膽固醇水平。葡萄、李子、茄子等都是。

2、縮減或是戒菸

很多女性都有抽菸的習慣，以避免工作的壓力。但這會使她們容易感染疾病。吸菸者的高密度脂蛋白含量非常低。因此，戒菸或是減少抽菸量可以提高高密度脂蛋白的水平。

好的膽固醇可以保護心臟。

3、食用無糖食物

就像抽菸一樣，糖也會影響血液中的高密度脂蛋白水平。較少吃糖的人有較高的高密度脂蛋白水平。因此，減少妳的糖攝入量，可以提高血液中高密度脂蛋白的含量。

4、可食用甜水魚

攝取低脂肪的食物對心臟疾病有幫助。但如果不吃所有的脂肪食物，高密度脂蛋白也會減少。所以，妳可以吃一些沒有動物脂肪的甜水魚，如鮭魚。

5、飲用紅葡萄酒

飲酒是不好的，尤其是對心臟。但研究表明，紅葡萄酒對心臟是有好處的。紅酒可以積聚血液中的好膽固醇水平，這對心臟有益，並預防疾病。

二、可降低壞膽固醇的食物

1、可食用深水魚

多數的深水魚含有豐富的 $\omega-3$ 脂肪酸，是一種健康的脂肪。它們有助於保護心臟健康，減少血液中的脂肪形成。

2、可以食用燕麥

燕麥以可以降低膽固醇而聞名。它富含纖維和營養素，妳可以當成早餐食用。如果妳覺得味道太單調，也可以添加一些新鮮的水果一起食用。

3、可以食用堅果

堅果和魚肉一樣，含有健康的 $\omega-3$ 脂肪酸，可以幫助降低膽固醇水平，維持心臟的健康。妳可以每天食用一小把，幫助維持健康。

4、柑橘類的水果

柑橘類的水果含有豐富的維生素C，可以幫助提高高密度脂蛋白水平。妳可以每天飲用一杯柳橙汁，或是經常食用新鮮的柳橙、葡萄柚。

* 資料來源：輯自中時健康 < <http://mombaby.tw.com> >

* 註：資料來源輯自報章或健康雜誌，只作參考之用，讀者務請理智分析。

