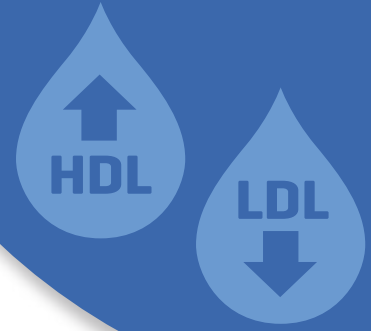




American Heart Association.

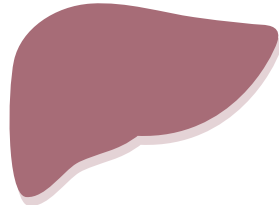
Check. Change. Control.[®]
Cholesterol



膽固醇指數

膽固醇為一種蠟質物質，會由肝臟中的細胞生成並釋入血流之中。身體會利用膽固醇來形成細胞膜、輔助消化、轉化皮膚中的維生素 **D** 和產生荷爾蒙。膽固醇是由**高密度脂蛋白**和**低密度脂蛋白**此兩種特殊蛋白質，連同稱為**三酸甘油酯**的脂肪所組成。您的膽固醇指數便是由膽固醇的這三種主要成分測量而得。

- 1** 高密度脂蛋白 (**HDL**) 稱為「好」膽固醇，因為它們會將膽固醇自血流和動脈壁移除。較高的 **HDL** 分數較為理想，且將能改善您的整體膽固醇指數。
- 2** 低密度脂蛋白 (**LDL**) 則視為「壞」膽固醇。儘管它們能攜帶所需膽固醇至身體各個部位，但過多 **LDL** 存在於系統中，則可能因為堆積於動脈壁上的 **LDL** 沉積物而導致冠狀動脈疾病。
- 3** **三酸甘油酯** 為一種脂肪，其會在脂蛋白於肝細胞中形成時，和膽固醇包覆在一起。三酸甘油酯儲存於全身的脂肪之中，可成為能量來源，就如同碳水化合物一般。三酸甘油酯分數高於正常值，則代表您可能會有較高機會發展出冠狀動脈疾病。



膽固醇會在肝臟中合成並釋入血流之中。



HDL 會將膽固醇從動脈壁和血流中移除。



LDL 會將膽固醇沉積在動脈壁上，並開始粥樣硬化的過程。



膽固醇和**三酸甘油酯**形成了所有脂蛋白的核心。應保持低三酸甘油酯濃度。

$HDL + LDL + 20\% \text{ 三酸甘油酯} = \text{總膽固醇指數}$

National Supporter
SANOBI  **REGENERON**

了解更多膽固醇相關資訊：heart.org/Cholesterol