

脂肪與健康 有什麼關係？

文／內科部 內分泌暨新陳代謝系 主治醫師 曾盈瑜



依據國民健康署2017-2020年國民營養健康狀況變遷調查，18歲以上國人的高血壓、高血糖及高血脂等「三高」盛行率，分別為27%、11%及26%。而三高與罹患心血管疾病的風險有極大的關係，其中高血脂的初期症狀不明顯，且民眾無法自行測量，較難自我覺察與控制，國民健康署也呼籲定期健康檢查的重要性。國民健康署免費提供40-64歲民眾每3年1次、65歲以上民眾每年1次之成人預防保健服務，定期透過「抽血」檢查，幫助民眾儘早掌握自身血脂數據，包含血脂正常值：總膽固醇 $<200\text{mg/dl}$ 、三酸甘油酯 $<150\text{mg/dl}$ 、低密度脂蛋白膽固醇 $<130\text{mg/dl}$ 、高密度脂蛋白膽固醇：男性 $>40\text{mg/dl}$ 、女性 $>50\text{mg/dl}$ 。

認識脂肪的重要功能

脂肪的功能為儲存熱量、保護內臟，以及脂溶性A.D.E.K的傳送和儲存、製造膽固醇膽酸和賀爾蒙，以外，脂肪負責維持神經和皮膚的正常運作。

血脂異常，就是膽固醇過高嗎？

血脂就是血液中的脂肪，主要包括膽固醇及三酸甘油酯。三酸甘油酯（Triglycerides，簡稱TG）是由腸道吸收食物中的脂肪，以及由肝臟合成而來，如果三酸甘油酯太多，就會儲存於肝臟變成脂肪肝，也會堆積於血液中。另外，血液中的膽固醇是合成荷爾蒙的重要成分，主要分為低密度脂蛋白膽固醇（LDL-C）及高密度脂蛋白膽固醇（HDL-C），作用是運送膽固醇至各組織或器官，以及將組織器官的膽固醇運回肝臟。

低密度脂蛋白膽固醇過高，可能造成血管阻塞，即俗稱的「壞」膽固醇；高密度脂蛋白膽固醇高，能幫助清理血管壁多餘的膽固醇送回肝臟分解或利用，俗稱「好」膽固醇。而血脂異常是指總膽固醇、低密度脂蛋白膽固醇或三酸甘油酯過高，或是高密度脂蛋白膽固醇過低，不僅會增加引發腦中風、心血管疾病的機率，長期下來會導致器官損壞及衰竭，造成永久性傷害。

油從口入！了解脂肪結構與來源

脂肪為甘油和三個脂肪酸組合，多由食物中攝取，主要有不飽和脂肪酸與飽和脂肪酸。

- ① **不飽和脂肪酸**：室溫下是液體狀，多存在於植物中（如橄欖油、芥花油、花生油、松子等植物種子），可分單元和多元不飽和脂肪酸。單元不飽和脂肪酸可以降低低密度膽固醇，多元不飽和脂肪酸裡的亞麻油酸和次亞麻油酸是身體必需脂肪酸，身體無法自己合成，必須從食物中攝取吸收。
- ② **飽和脂肪酸**：室溫下多為固態，多存在於動物性脂肪，如豬油、牛油等，植物性脂肪如椰子油或棕櫚油。

對疾病預防及控制， 內臟脂肪比皮下脂肪重要

- ① **皮下脂肪**：多在皮下組織，通常在手臂、大腿、背、腰、臀、腹囤積過多的皮下脂肪，多是造成外觀肥胖的主因，可透過外觀檢查或是以體脂計的量測來做估計，女性多於男性。
- ② **內臟脂肪**：多在內臟器官旁，功能是保護並支撐內臟器官，與胰島素抵抗性及第二型糖尿病產生有關，外觀多不可見，多為影像檢查時評估，男性略多於女性。

脂肪不是越低越好， 重點在於減少壞脂肪

脂肪為人體賀爾蒙合成的前驅物，過低的脂肪含量會使賀爾蒙合成原料不足，也會使月經調節異常，一般而言，男性脂肪必須要大於4%，女性至少要大於12%。

4個好習慣減少壞脂肪

- ① **碳水化合物攝取要適量**：過多的碳水化合物攝取會轉化成內臟脂肪累積。
- ② **足量的纖維素攝取**：纖維素可促進腸胃活動和減少過多膽固醇吸收。
- ③ **有氧運動**：可使內臟脂肪減少，如慢跑、游泳、快走、跳繩等，建議每周>150分鐘。
- ④ **良好的生活習慣**：經常熬夜、高鹽糖油飲食、酗酒、抽菸等不良生活習慣，會造成慢性發炎併內臟脂肪累積，建議三餐定時定量，選擇天然原型飲食習慣，早睡早起，營養均衡，戒菸戒酒，才能真正有效減少壞脂肪上身。🌐

參 考 資 料

1. 衛生福利部國民健康署避免國人健康的慢性隱形殺手 3個習慣預防高血脂
2. 認識血脂肪<https://health99.hpa.gov.tw/material/5939>
3. 健檢指標－血脂肪篇<https://health99.hpa.gov.tw/material/5878>
4. 家族性高膽固醇血症患者指南－中華民國血脂及動脈硬化學會。