



第四招 控碳水化合物

「進食大量碳水化合物後，三酸甘油酯值會大幅上升！」陳勁芝說。

她解釋原因有三：一是碳水化合物攝取量過多時，其熱量就會轉存為脂肪；二是高碳水化合物會令胰島素上升，胰島素是負責儲存養分，促使身體把碳水化合物轉為脂肪；三是儲存同時，胰島素亦會令身體減少消耗脂肪。三方面結果都會提升脂肪量，增加三酸甘油酯合成的機會。

另有研究發現，若進食大量高糖分碳水化合物，其餐後的三酸甘油酯值不但高，而且可持續長達九小時，血液就會長期處於「杰撻撻」狀態。

「每餐最好不多於一碗飯或碳水化合物，高大及高活動量人士則可以一碗半，能同時攝取大量纖維就更理想。」陳勁芝說。



第五招 補充奧米加三

如能攝取具有稀血作用的奧米加三脂肪酸，就更能降低因高三酸甘油酯造成凝血的心血管堵塞危機。陳勁芝指出，據「地中海飲食」於〇六年所做的飲食報告中，發現攝取四克奧米加三脂肪酸及配合低飽和脂肪的減肥飲食中，是有減低 20% 三酸甘油酯的功效。

「不過，只透過魚油丸來攝取奧米加脂肪酸的，卻沒有此明顯功效，應以低脂肪飲食及每星期進食兩至三次深海魚來補充。」陳說。



第六招 再控膽固醇

控制血液中的三酸甘油酯，目的都是去除心血管堵塞危機，但三酸甘油酯被控制後，並不代表心血管從此安全，因為膽固醇亦是其中一種血脂，過高同樣會造成凝血問題。陳勁芝表示，血液中三酸甘油酯過高，血液就較濃稠；膽固醇過高則易形成粥樣斑塊，二者結果殊途同歸，極易塞爆血管。

「要控膽固醇同樣是減低飲食總脂肪量，減少吸收飽和及反式脂肪，避開膽固醇食物，及多做運動。」陳勁芝強調。



三酸甘油酯值

正常：<1.7mmol/L
偏高：1.7mmol/L - 2.3mmol/L
高：2.3mmol/L - 5.7mmol/L
甚高：>5.7mmol/L

「過多三酸甘油酯會令血液又油又濃稠，指數約高過 5mmol/L 或以上的血液，可以杰似茄汁，萬一血管已有粥樣硬化，心血管就極容易突然被堵塞，十分危險。」營養師陳勁芝說，不想血液濃稠似茄汁，就要跟從以下六招來為血液控油兼抽脂。



第一招 減體重 多運動

誰人最多三酸甘油酯？當然就是肥胖人士，特別是體重突然上升人士。陳勁芝指出，當身體脂肪量上升時，三酸甘油酯就必然增加，而且最常積聚於肚臍及臀部，所以肥胖人士要降三酸甘油酯，就必須控制體重減肥，調整日常整體飲食習慣及攝取量，及保持口常運動。



第二招 少脂肪 少合成

血液中的三酸甘油酯可以來自肝臟自身的合成，及食物中所吸收的脂肪，經腸道吸收後進入血液，然後再合成為三酸甘油酯。食物脂肪量愈多，三酸甘油酯合成機會愈高。因此，陳勁芝強調，減少飲食中的脂肪量，就是控制血液中的三酸甘油酯值重點。



第三招 控酒精 促代謝

酒精亦是提升三酸甘油酯的危險陷阱！陳勁芝解釋，因為酒精含毒性，肝臟必會首先處理及代謝，因此就會抑制肝臟代謝其他營養，包括脂肪。加上酒精中的熱量同樣會轉化成脂肪，增加三酸甘油酯合成機會，因此減肥控油外，亦要減少酒精吸收。



身體檢查報告中，總有一項「三酸甘油酯」，指數高低究竟代表甚麼，我們一頭霧水。原來此乃血液中的脂肪，過多就會令血液「杰」過茄汁，隨時會塞血管，可見控制血液中的脂肪量極為重要！

6招降三酸甘油酯