

孙慧纹 / 报道

svweehw@sph.com.sg

自去年的世界杯、年底的圣诞佳节至跨年派对，以及目前的农历新年，人们与至亲好友相聚吃喝的次数普遍增加。新加坡国立大学心脏中心心脏内科高级顾问医生陈准沁教授指出，在欢度节日如近期的圣诞节后，求医者的血液胆固醇水平的升高百分比可多达15%。与此同时，



陈准沁教授：高胆固醇没有任何症状，人们应养成定期做身体检查的习惯。（国大心脏中心提供）

因糖分摄取增加促使糖尿病患者的血糖升高、盐摄入量增加导致血压升高，以及食用高热量食物和缺乏锻炼也促使体重增加，这些都是佳节后会出现的普遍现象。

陈准沁教授观察到，一般在节日如圣诞节和农历新年后诊断为胆固醇上升的人数会增加，但增加的幅度达到15%之多不是绝对，所以不能视为基准。他说：“无可否认的是，随着冠病防疫措施松懈，社交聚会因为近期的连续节日变得更频繁，人们更容易放纵饮食。”

要在这农历新年期间，吃得开心之余也要守住健康，应该从有意识地选择食物做起。

### 关键在于适量

春节期间到亲朋戚友的家中拜访，总少不了肉干、烧肉、年饼和糖果等应节食品，但懂得适当地选择食物，饮食有节，更有利于整体健康。陈准沁教授举例：“与其每天吃五片肉干，可以选择每周吃两片肉干。这些微小的饮食调整，将有助于控制胆固醇水平。”

此外，要注意的其他方面还包括控制饮酒量，充分的运动锻炼以及不吸烟。陈教授提醒：“不仅是在农历新年期间要关注胆固醇水平，而是要在全年培养良好的饮食习惯和积极健康的生

# 过年控制胆固醇 饮食有节细嚼慢咽

过年到亲朋戚友家拜年，少不了黄梨塔、肉干等脂肪含量高的加工食物，要怎么吃得开心又能守住健康？医生建议应该从有意识地选择食物做起。



农历新年期间，吃得开心之余也要守住健康，应该从有意识地选择食物做起。（iStock图片）

活方式。若不控制日常饮食和调整生活方式，无论是节日放纵饮食与否，都可能出现高胆固醇。除此，控制血糖、血压和体重也很重要。”

由于黄梨塔和肉干等过年食品属于脂肪含量高的加工食物，吃的关键在于适量。建议放慢进食速度，细嚼慢咽有助减少大吃大喝的倾向，同时选择多吃蔬菜、喝白开水或低糖饮料代替汽水或酒精饮料。

### 慢性病患者该怎么吃

对于慢性疾病患者或是有心血管疾病病史的群体来说，不

可能长期从日常饮食中完全摒除不健康的食物。陈准沁教授常给病患的建议是在整体饮食中加入更多不饱和脂肪、低胆固醇、高纤维食物，并限制吃高饱和脂肪的食物。

他解释：“人们应避免在餐前吃肉干，在享用正餐时多吃清蒸鱼和清炒蔬菜，但餐后可以吃少量肉干。这能确保不会吃过多这类高脂肪、高胆固醇和高热量的食品。与此同时，患者也应限制酒精和不吸烟。”

### 胆固醇不受控危害健康

陈准沁教授希望警惕人们胆

固醇水平不受控制所带来的健康危害。他说：“血液胆固醇水平不受控的患者发生心血管疾病的风险更高，也可能导致心脏病发作或中风。对于这些患者来说，通过改变生活方式和药物治疗降低风险，以及控制病情至关重要。”

### 高胆固醇患者 可享春节美食但要少吃

针对必须服用处方药物来控制高胆固醇的患者，陈教授说：“最关键的是坚持服用帮助控制胆固醇水平的药物，这比控制饮食和身体锻炼等因素更重要。

→黄梨塔和肉干等过年食品属于脂肪含量高的加工食物，吃的关键在于适度。（档案照）



陈教授建议胆固醇高的群体综合药物治疗和做出有助管理病情的生活改变。在一定程度上仍能享用春节美食，但关键是少吃，尤其多注意以下几点：

#### ★减少摄取“坏脂肪”：

着重在低脂饮食，避免吃富含饱和脂肪和反式脂肪的食物，如红肉、油炸食品、烘焙食品 and 全脂食品。应该吃新鲜瘦肉如鸡胸肉、新鲜蔬果、三文鱼或金枪鱼以及燕麦等全谷物。

值得推荐的饮食方式包括新加坡心脏基金会推荐的“心智餐盘”（即餐盘的一半为蔬菜水果、四分之一为全谷类碳水化合物以及四分之一为蛋白质），这样的均衡饮食对心脏有益。

#### ★定期运动：

血液胆固醇水平高的人宜每天做30分钟以上的中等强度运动。定期的运动有助于增加高密度脂蛋白（HDL，也称为好胆固醇），也帮助减少低密度脂蛋白（LDL，也称为坏胆固醇）。

要提醒那些没有经常运动的人，别急于投入高强度的锻炼，以免导致意外损伤。建议可从每周三到四次的45分钟的快步走开始，再逐渐增加运动强度。

#### ★减少酒精摄入量：

酒精含有高热量和高糖，会提高血液中的胆固醇水平。建议男性和女性将每天的饮酒量分别限制在两杯和一杯之内。

#### ★遵循医嘱用药：

高胆固醇的有效治疗方法主要分为两大类。其一是口服药物，如：他汀类（statins）药物、依折麦布（ezetimibe）和口服贝特类（fibrate）降脂药，其二是注射剂。两者合用，有助于将低密度脂蛋白降低多达85%。

### 每三年检查胆固醇水平

最后，陈准沁教授呼吁人们养成定期做身体检查的习惯。他说：“根据2020年全国人口健康调查，在本地的每两名成年人中就有一人患有未确诊的高胆固醇。由于高胆固醇没有任何症状，除非去做健康检查，否则我们不会知道血液胆固醇水平是否过高。”

成年人应每三年做一次胆固醇检查，而以下群体更应该尽早开始接受定期检查：

- ◎年龄在40岁或以上的群体；
- ◎18岁或以上，并有其他风险因素，如：
  - 患有糖尿病；
  - 属于多种冠状动脉疾病的高风险群，如吸烟、有高血压或处于糖尿病前期；
  - 有心血管疾病家族史，或有可能患家族性高脂血症（familial hyperlipidaemia，属于遗传类高脂血症）。

血液胆固醇水平不受控的患者发生心血管疾病的风险更高，也可能导致心脏病发作或中风。对于这些患者来说，通过改变生活方式和药物治疗降低风险，以及控制病情至关重要。

——陈准沁教授