

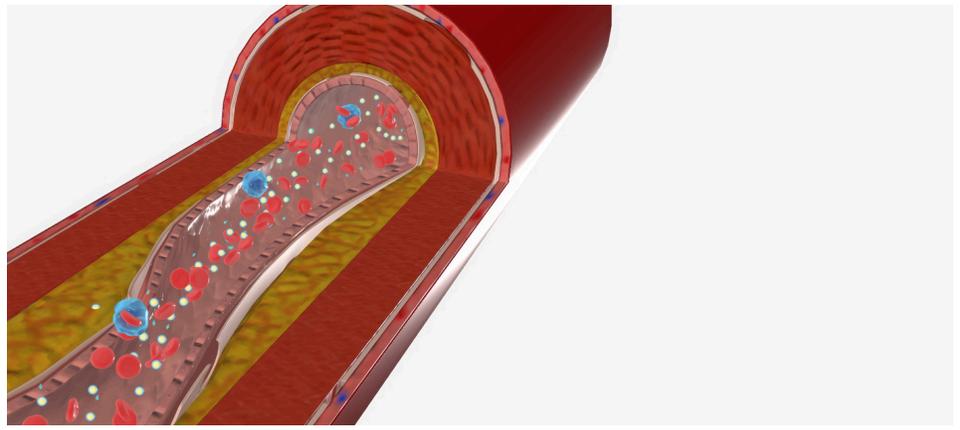
# 保持心脏健康： 降低你的胆固醇

胆固醇是存在于人体中的一种蜡状物质。胆固醇可以由你的肝脏合成，也可能来源于你吃的食物，如肉和蛋。胆固醇有两种类型：

高密度脂蛋白/“好”胆固醇有助于预防心脏疾病。

低密度脂蛋白/“坏”胆固醇会增加心脏疾病的风险。

当你有过多的“坏”胆固醇时，脂肪会堆积在血管壁上，堵塞你的动脉。这会导致心脏病、心肌梗塞、中风，甚至过早病逝。



采取以下措施，以降低“坏”胆固醇，并改善“好”胆固醇：

- 低脂及高纤维的饮食：少吃含饱和脂肪和反式脂肪的食物，以免增加“坏”胆固醇。多吃含纤维的食物能降低“坏”胆固醇。
- 运动：每天轻快地步行、慢跑或打太极拳30分钟。
- 不要吸烟。
- 如果你超重，需多注意体重管理。每周减重1至2磅相对安全合理。
- 依照处方服药。

## 健康饮食，降低胆固醇

选择：

- 瘦肉和蛋白质
- 蒸、烤或水煮的食物
- 高纤维食品
- 健康油类
- 低脂奶制品
- 新鲜的蔬菜和水果

少吃：

- 肥肉
- 煎炸食品
- 饱和脂肪和反式脂肪
- 快餐
- 高脂奶制品
- 腌制的蔬菜和罐装水果

## 了解你的胆固醇水平

胆固醇水平 (毫克/分升)	总胆固醇	高密度脂蛋白 胆固醇	低密度脂蛋白 胆固醇
正常	低于 200	50 或更高	低于 100
警戒	200 至 239	--	100 至 159
高风险	240 或更高	男性低于 40 女性低于 50	160 或更高

请向医生咨询并管理您的胆固醇水平。



CHARLES B. WANG  
COMMUNITY HEALTH CENTER

咨询热线 (212) 226-8339

网址 [www.cbwchc.org](http://www.cbwchc.org)

268 Canal Street, New York, NY 10013

内科 (212) 379-6998

妇产科 (212) 966-0228

125 Walker Street, 2/F, New York, NY 10013

儿科 (212) 226-3888

牙科 (212) 226-9339

青少年资源中心 (212) 226-2044

131-72 40th Road, Flushing, NY 11354

内科 (718) 587-1111

妇产科 (718) 886-1287

牙科 (718) 587-1111

136-26 37th Avenue, Flushing, NY 11354

儿科 (718) 886-1222

137-43 45th Avenue, Flushing, NY 11355

内科、儿科及妇科 (929) 362-3006

健康教育部 (212) 966-0461

社工部

曼哈顿 (212) 226-1661

法拉盛40路 (718) 587-1109

法拉盛37大道 (718) 661-6033

法拉盛45大道 (718) 661-6033

协助申请健保

曼哈顿 (212) 226-8339 | 皇后区 (718) 886-7355