

保持心脏健康： 降低你的 甘油三酯

甘油三酯（三酸甘油酯）是存在于体内和食物中的一种脂肪。甘油三酯和胆固醇在体内有不同的功能。但是，两者的指数过高都会使你有患心脏疾病的风险。即使你的胆固醇水平正常，你的甘油三酯指数也可能会高。

体重超重、肥胖或体力活动不足会导致甘油三酯指数升高。高甘油三酯也可能由高碳水化合物的饮食、吸烟和饮酒过多而引起。此外，有高甘油三酯家族史的人也可能甘油三酯偏高。



检查你的甘油三酯指数

各种体型的人，甚至身体偏瘦的人甘油三酯都可能会偏高。不论你的体重、饮食、运动量如何、你都应定期检查甘油三酯指数。如果你的甘油三酯指数高，医生可能会开处方药给你，以降低你的甘油三酯。

风险程度	甘油三酯指数（毫克/分升）
正常	低于 150
稍高	150 至 199
高	200 至 499
非常高	高于 500



CHARLES B. WANG
COMMUNITY HEALTH CENTER

咨询热线 (212) 226-8339

网址 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

降低甘油三酯的方法

- 多做运动
 - 每天慢跑、散步、爬楼梯、游泳或打太极拳30分钟。
- 保持健康的体重
 - 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。
- 不要吸烟或饮酒
- 减少饮食中的脂肪和糖份
 - 少吃高脂肪的食物、油炸食品、甜食和含糖饮料。
 - 选择瘦肉、低脂食品、高纤维食品和低卡路里饮品。