

醫院的低密度膽固醇 LDL 紅字是 140 以下，而有糖尿病或心血管疾病的病患最好小於 100，沒有紅字提醒常常被忽略沒有注意到其實已經超標了！

低密度膽固醇 LDL 過高除了藥物治療，改變生活方式更為重要

- 避免抽煙或其他尼古丁類產品
- 規律運動
- 攝取低脂食物，多吃蔬菜水果
- 少飲酒

想用運動降膽固醇，做對 3 個正確做法(對)，並且避免 2 個錯誤(錯)，只要常常做得對，不久就能交出漂亮的血脂肪數據。

(對)有氧運動才有效

運動訓練可以降低低密度膽固醇增加高密度膽固醇濃度，但只有溫和、耐力性運動，也就是有氧運動才有效。有氧運動可以增進心肺輸送足夠氧氣到細胞，肌肉組織得到充分氧氣供應，促進血液循環，讓血液中脂肪轉化為能量消耗，進而降低膽固醇。凡是有節奏、全身性、長時間、且低中強度的運動，比方健走、慢跑、上樓梯、游泳、騎自行車、肚皮舞、元極舞等都屬於有氧運動。

(對)融入生活規律做

最好將運動變成一種習慣。比方捨接駁車、走路去公車站，或者走樓梯取代電梯，開車到大賣場時找遠一點的停車位等等，以少量多次的方式做運動，預防心臟病的效果和進行長時間運動一樣好。

(對)有樂趣才能持久

找喜歡的運動，放鬆心情、減輕壓力，樂在其中才會持久。喜歡騎腳踏車、喜歡跳舞和朋友一起有聯誼功能會覺得比較有趣，比較容易養成習慣，甚至和寵物一起帶寵物運動也很好。

(錯)無氧運動白做工

舉啞鈴、伏地挺身、靜態的瑜伽等只維持一個姿勢不動的運動，或者短時間的快跑、足球等運動，屬於無氧運動。只費力，肌肉沒有得到足夠氧氣供應，無法消耗脂肪，很難降膽固醇。

(錯)心血來潮太辛苦

每週運動少於 2 次，無法改善心血管功能。曾有研究發現，「週末運動員」平日沒空、只能在假日運動，或者一次操練太兇的做法，缺乏規律性的運動，降血脂功效有限。

最好把運動當成生活的一部份，隨時隨地動一動。譬如看電視的時候，可以原地抬膝踮腳手舉高，膝關節不好的糖友們坐著、躺著運動，配合體力一天加起來有 30 分達到就可運動目的降低低密度膽固醇 LDL。