



活出健康美

高危人士之二： 中央肥胖+高血脂

本欄早前說過，肥胖人士多存在血脂過高的問題，增加患上冠心病及腦中風等機會，倘若再加上一條粗腰圍，更可能導致血脂異常或紊亂，進一步擴大有關的健康風險。

本來，血脂裏面除了三酸甘油酯及壞膽固醇等有害

物質，亦含有高密度脂蛋白（俗稱好膽固醇），後者發揮著「清道夫」角色，將體內過多的膽固醇帶回肝臟並排出體外，以預防血管硬化。

不過，對於中央肥胖人士，積聚在腹部的脂肪細胞，會釋放游離脂肪酸等物質，影響血脂新陳代謝，引致血脂異常或紊亂，並因此出現三酸甘油酯偏高、好膽固醇偏低情況，令身體無法自行調節膽固醇的含量。

因此，一條「士啤吹」，對身體的影響可以很大。為了健康著想，倘若閣下有個肚臍，除了要時刻留意自己的血壓、血糖、血脂等水平，更應立刻採取行動，拆除這身上的計時炸彈，透過控制飲食與積極運動，讓身體回復健康。

李錦燕醫生
香港肥胖醫學會司庫

高危人士之二：中央肥胖+高血脂

2007年8月1日

本欄早前說過，肥胖人士多存在血脂過高的問題，增加患上冠心病及腦中風等機會，倘若再加上一條粗腰圍，更可能導致血脂異常或紊亂，進一步擴大有關的健康風險。

本來，血脂裏面除了三酸甘油酯及壞膽固醇等有害物質，亦含有高密度脂蛋白（俗稱好膽固醇），後者發揮著「清道夫」角色，將體內過多的膽固醇帶回肝臟並排出體外，以預防血管硬化。

不過，對於中央肥胖人士，積聚在腹部的脂肪細胞，會釋放游離脂肪酸等物質，影響血脂新陳代謝，引致血脂異常或紊亂，並因此出現三酸甘油酯偏高、好膽固醇偏低情況，令身體無法自行調節膽固醇的含量。

因此，一條士啤吹，對身體的影響可以很大。為了健康著想，倘若閣下有個肚臍，除了要時刻留意自己的血壓、血糖、血脂等水平，更應立刻採取行動，拆除這身上的計時炸彈，透過控制飲食與積極運動，讓身體回復健康。

香港肥胖醫學會司庫李錦燕醫生