

## 三酸甘油酯

三酸甘油酯的作用是脂肪在體內的儲存形式，並被用作能量來源。它們主要從飲食中獲得，只有少部分是由身體（肝臟）產生的。一旦被引入或合成，它們就會堆積在脂肪組織中，或者被肌肉和其他器官用作能量的來源。

## 高三酸甘油酯血症

三酸甘油酯在血液中循環，當它濃度高於正常，變成了我們健康的死敵。血液中甘油三酯的測定是取決於脂質剖析，包括測量總膽固醇、高密度脂蛋白膽固醇（"好膽固醇"）和 LDL（"壞膽固醇"）的一系列測試。該測試由一個簡單的血液測試，可以在評估心血管疾病之風險。正常三酸甘油酯值是 50 到 150 毫克/dl，雖然個體基於幾個因素（性別，年齡，遺傳學，飲食習慣，體力活動），有一些變異性，當血液中的三酸甘油酯超過這些值，或超過一般正常的參考值，它被稱為高三酸甘油酯血症。

三酸甘油酯可因攝取高熱量飲食與富含脂肪的過量食物。通常三酸甘油酯的增加不會是單獨因素，而會伴隨著增加的總膽固醇和 LDL（"混合型血脂異常"）或降低高密度脂蛋白膽固醇和空腹血糖和腰圍的增加，是代謝綜合症狀的一項主要風險因素。此外，肝臟能由醣類產生三酸甘油酯症，因此，即使是高糖的飲食也可以導致高三酸甘油酯血症。最後還有一個過多的酒精也會提供過量的卡路里轉化成脂肪，減少了酶的活性，產生三酸甘油酯。

## 市場常見之保健產品成分:

-抗氧化:

綠茶／兒茶素/花青素/類黃酮/維生素 A、C、E/

胡蘿蔔素

-稀有元素:硒、錳、銅、鋅

-紅花苜蓿萃取物

-薑黃素

-魚油

-黑大蒜

-紅麴

-卵磷脂

-維生素 B5