

## 膽固醇

膽固醇是一種有機的化合物，屬於脂質類固醇家族。在我們的身體執行幾個重要的功能。事實上，膽固醇是髓鞘的一個組成成分，對於神經傳導是必不可少的，其規律的流動性和細胞膜滲透性對於細胞代謝，內分泌平衡（是類固醇激素和腎上腺皮質的前驅物）是必須物質。它是維生素 D 的先驅物，幫助鈣穩態。具皮膚的保護作用（抵抗過度脫水和吸收有害物質）和為腸道消化和吸收膳食油脂（例如膽鹽前驅物）。

## 高膽固醇血症

高膽固醇血症雖然在生物學作用扮演第一角色，但血液中的膽固醇在濃度高於正常值時，就會變成我們健康的死敵。血清膽固醇，即血液中存在的膽固醇含量，是用禁食狀態下的微量血液樣本測量的，以每分血液中的膽固醇（毫克/dl）表示。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，一般成人血液中的膽固醇平均值為 140 和 200 毫克/dl。當血液中的膽固醇濃度超過這些值，或超過一般正常的參考值，它被稱為高膽固醇血症。

血液中膽固醇的過度集中不是一種真正的疾病，而是一種代謝疾病，可能成為各種疾病過程，特別是心血管疾病的起因。

為了能更好地定義心血管風險，而不是僅以膽固醇的總量來判斷，所以很重要須要瞭解它的種類：高密度脂蛋白膽固醇(HDL)-通常稱為良好的膽固醇和低密度脂蛋白膽固醇( LDL )或壞膽固醇。

脂質膽固醇，是不溶于水和是需要與被運輸到血液需要，因此，需要與體內的特定脂蛋白結合才能被運輸到血液中。膽固醇主要與低密度脂蛋白（LDL）有關。過量膽固醇往往積聚在動脈的內皮上，形成越來越稠密的聚集物，從而產生真正的斑塊，叫做動脈粥樣(Atheromas)。這些斑塊會動脈失去自然彈性，會對心臟或大腦造成嚴重損害。

好的膽固醇是由 HDL（高密度脂蛋白）來代表的，它可以清除動脈多餘的膽固醇，並將其轉移到組織（特別是肝臟），在那裡被釋放。

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