

# 高血脂症飲食之衛生教育指導

2002/10/11 修訂 (門 4) 2005/2/28/修訂  
2006/6/15 修訂 2010/03/20 檢閱

高血脂症是指血中的膽固醇或三酸甘油酯比正常值高，這兩者都是造成動脈粥狀硬化的重要因素，飲食上需有限制，才能達到健康的目的。

## ✚ 高膽固醇血症之飲食調整：

以正常飲食為基礎，調整熱量及膽固醇、脂肪攝取量，以達到控制血脂肪的目的。

- ✚ 維持理想體重。
- ✚ 控制油脂攝取量，少吃油炸、油煎或油酥的食物及豬皮、魚皮、鴨皮等。
- ✚ 炒菜宜選單元不飽和脂肪酸含量高如花生油、菜籽油、葵花油、橄欖油等，少用飽和脂肪酸含量高如豬油、牛油、肥肉、奶油等。烹調宜多採用清蒸、水煮、涼拌、烤、燒、燉、滷等方式。
- ✚ 常選用富含纖維質的食物，如未加工的豆類、蔬菜、水果及全穀類。
- ✚ 儘量少喝酒。
- ✚ 適當調整生活型態如戒菸、運動及壓力調適。
- ✚ 良好體重控制可明顯降低血液中三酸甘油酯濃度。
- ✚ 宜多採用多醣類食物如五穀根莖類，避免攝取精製的甜食、含有蔗糖或果糖的飲料、各式糖果或糕餅、水果罐頭等加糖製品。
- ✚ 可多攝取富含 $\omega-3$ 脂肪酸的魚類，如秋刀魚、鮭魚、日本花鱈魚、鰻魚、牡蠣、白鯧魚等。

## ✚ 膽固醇食物選擇表 (100 公克)

低量膽固醇食物	中量膽固醇食物	高量膽固醇食物
麵包、杏仁、核桃、 麵筋、五穀類、 蔬菜類、蛋白、果醬、 果凍、豆製品 植物油、人造奶油	牛奶、脫脂奶、 雞胸肉、雞腿肉、 豬肉、牛肉、羊肉、 兔肉、鴨肉、火腿 一般魚類	腦、蛋黃、牡蠣、 乳酪、動物內臟、 黃油、龍蝦、蚌類、 蟹黃、奶油