

高脂血症飲食

國泰綜合醫院 營養組編印 著作權人：國泰綜合醫院
本著作非經著作權人同意，不得轉載、翻印或轉售

■ 高脂血症定義

高脂血症是指血液中的膽固醇、三酸甘油酯單一或兩者高於正常值。高膽固醇血症及高三酸甘油酯，都是動脈粥狀硬化的主要危險因子，並且會增加罹患冠狀動脈心臟病及中風的機率。

■ 高脂血症治療飲食目的

本飲食是以正常飲食為基礎，調整熱量、脂肪、膽固醇或醣類的攝取量，使血中膽固醇、三酸甘油酯值接近理想值，預防或延緩冠狀動脈疾病的發生。

■ 飲食原則

- 維持理想體重，控制熱量的攝取，肥胖者要積極減重，特別配合規律運動。
- 飲食要減少油脂及精緻糖類，增加纖維攝取。
- 儘量少喝酒。

■ 適當調整生活型態，如：戒菸、規律運動。

■ 如果您是高膽固醇者，請留意以下飲食：

- 控制油脂攝取量，少吃油炸、油煎或油酥的食物及豬皮、雞皮、鴨皮、魚皮等。
- 烹調用油多選用單元不飽和脂肪酸高者（如橄欖油、芥花油、菜籽油等），少用飽和脂肪酸含量高者（如豬油、牛油、奶油、棕櫚油、椰子油等）。
- 烹調方法多採清蒸、水煮、涼拌、烤、燒、滷等。
- 豆魚蛋肉類的攝取：肉類選擇里肌等瘦肉部份，以黃豆或其製品取代部份肉類，蛋黃的攝取以每週不超過 2-3 個為原則。
- 少吃膽固醇含量高的食物，如肥肉、內臟（腦、肝、腰子等）、蟹黃、蝦卵、魚卵等。
- 多選用富含纖維質的食物，尤其是富含水溶性纖維質的食物，如燕麥、糙米等全穀雜糧類、未加工的豆類、蔬菜、水果，洋菜、果膠及不加糖愛玉等。
- 可適量攝取花生、杏仁、核桃、腰果、開心果、夏威夷豆或瓜子、芝麻等堅果種子類，每日建議 1-2 湯匙。

■ 如果您是高三酸甘油酯者，請留意以下飲食：

- 多攝取富含 ω -3 脂肪酸的深海魚類，例如：鮭魚、秋刀魚、鯖魚、鰻魚、牡蠣等。
- 適量採用多醣類食物，如燕麥、糙米等全穀雜糧類，取代部分白米、白麵條。
- 避免攝取精緻甜食、含有蔗糖或果糖的飲料、各式糖果或糕餅、水果罐頭等。

■ 如果您是高膽固醇且高三酸甘油酯者

請配合上述二者的飲食注意事項。

為了健康，請先把握以上飲食原則，若想進一步了解個別化飲食衛教，請諮詢營養師。

若有任何疑問，請洽

國泰綜合醫院 (02)27082121 轉 1681

內湖國泰診所 (02)87972121 轉 712

新竹國泰綜合醫院 (03) 5278999 轉 2250

汐止國泰綜合醫院 (02)26482121 轉 8822

☺ 國泰綜合醫院 營養組 關心您 ☺

A2400.004.2019.11 五修

2021.01 審閱