

如何吃得健康

國泰綜合醫院 健檢中心 護理部編印 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

■ 每天從六大類食物按照適當比例攝取均衡的飲食

資料來源：行政院衛生署

類別	營養素	食物
主食類	富含澱粉質和少許蛋白質	米飯、麵食、土司、饅頭、麥片、馬鈴薯、蕃薯、芋頭、玉米、菱角、栗子等
蔬菜類	富含纖維質、維生素和礦物質	新鮮葉菜類、瓜類、筍類、菇類、紫菜、海帶等
水果類	含醣類、豐富維生素和礦物質	各類生鮮水果，如芭樂、柳丁、木瓜、葡萄柚、芒果等
奶類	富含蛋白質及部分脂肪	脫脂奶、低脂奶
蛋、豆、魚、肉類	富含蛋白質及部分脂肪	1. 蛋類：雞蛋、鴨蛋等 2. 豆製品：豆腐、豆乾、豆包、百頁、素雞等 3. 魚貝類：魚、蝦、蟹、蜆等水產 4. 瘦肉類：去皮的雞肉、豬肉、牛肉、羊肉等

類別	營養素	食物
油脂類	富含脂肪	1.植物油：大豆油、玉米油、花生油、橄欖油等 2.核果類：花生、腰果、瓜子、杏仁、核桃等 3.動物油：奶油、豬油、牛油等

■ 食物中膽固醇含量

食物依膽固醇的含量，可分為三類，第三類為高膽固醇食物，宜減少攝取

■ 第一類：每 100 公克食物含膽固醇 50 毫克以下

食物	毫克	食物	毫克
蔬菜	0	蛋白	0
水果	0	植物油	0
全穀	0	天使蛋糕	0
豆製品	0	瑪琪琳(全植物油)	0
脫脂奶	2	巧克力全脂奶	8
全脂奶	14	脫脂奶粉	22
鮭魚	35	巧克力冰淇淋	40
水果蛋糕	45	巧克力蛋糕	47

■ 第二類：每 100 公克食物含膽固醇 50~100 毫克

食物	毫克	食物	毫克
香草冰淇淋	50	美乃滋	50
比目魚	50	蛤仔	50
牡蠣	50	雞胸肉（肉雞）	56.8
鱒魚	55	一般海水魚	50-60
雞胸肉(土雞)	58.8	一般淡水魚	60-80
雞油	60	香腸	65
鮪魚	65	黃魚	66.4
豬肚	68	豬腸	68
火雞雞胸肉	77	雞胸肉	80
蟹	80	草魚	85
龍蝦	85	海蜇皮	85
瘦豬肉	88	鯽魚	90
雞腿肉	91	瘦牛肉	91
兔肉	91	豬油	95
瘦羊肉	100	培根	100
乾酪	100		

■第三類：每 100 公克食物含膽固醇 100 毫克以上，
宜減少攝取

食物	毫克	食物	毫克
火雞腿肉	101	全脂奶粉	109
鮭魚	120	奶油(含35%油)	133
沙丁魚	140	雞心	143.2
干貝	145	墨魚	180
鮑魚	182	章魚	182.7
鰻魚	189	雞肫	195
蝦子	200	奶油	250
心(豬、羊、牛)	274	肝(雞)	358.5
魚卵	360	肝(豬、羊、牛)	438
蜆	454	胰	466
全蛋	504	魷魚(乾)	615
肝(火雞)	599	腰子	804
蛋黃(約6個)	1482	豬腦	2000

註：牡蠣、蛤雖然膽固醇含量不高，但含多量類固醇，刺激膽固醇產生，所以血中膽固醇濃度高者，仍不宜多食。

此資料僅供參考，關於病情實際狀況，請與醫師討論

若有任何疑問，請洽

國泰綜合醫院 (02) 27082121 轉 8330~8331

我們將竭誠為您服務！

國泰綜合醫院關心您！

AB100.373.2013.12 一修

2023.01 審閱