

高脂血症飲食

高脂血症是血液中的膽固醇、三酸甘油脂增加，且高膽固醇血症包括總膽固醇濃度或低密度脂蛋白-膽固醇濃度高於正常值，血脂肪上升超過正常值，為動脈粥狀硬化的重要危險因素。

如何改善血脂肪

一、控制油脂攝取量

- 少吃油炸、油煎或油酥的食物、避免含油高湯、滷肉汁及肥肉、豬皮、雞皮、鴨皮等。
- 烹調宜多配合採用清蒸、水煮、涼拌、烤、燒、燉、滷等少油方式。

二、少吃高膽固醇食物

- 膽固醇含量高的食物，如：動物內臟（豬腦、豬肝、豬腰子、雞肝等）、蟹黃、蝦卵、魚卵等。蛋黃每週以二～三個為限。
- 適量攝取肉類，以免攝入過多膽固醇及飽和脂肪酸。在適量的肉類中，可多選擇富含 ω -3 脂肪酸的深海魚類，如：秋刀魚、鯖魚、鮭魚、鮪魚等。

三、減少飽和脂肪及反式脂

- 烹調用油宜選用單元不飽和脂肪酸高者（如：橄欖油、芥花油、菜籽油、花生油等）；少用飽和脂肪酸含量高者（如：豬油、牛油、奶油、椰子油、棕櫚油等）。
- 可適量攝取花生、杏仁、核桃、腰果、開心果、榛果、夏威夷火山豆等堅果或瓜子、芝麻等油籽類，因其富含單元不飽和脂肪酸、精胺酸、鎂、維生素E及纖維質等，但攝取時應避免超過建議之總熱量。
- 反式脂肪酸含量高的氫化油脂，如氫化植物奶油、烤酥油等製造之食品，例如：糕餅、西點、速食食品，少吃為宜。

四、低糖高纖，增加蔬果攝取低糖高纖

- 多攝取纖維質食物，尤其富含可溶性膳食纖維者。
- 選擇如：糙米、燕麥等全穀類食物為主要醣類食物來源。
- 增加蔬菜攝取及攝取適量新鮮水果，避免過多的精緻糖類如含糖飲料、甜食。

五、飲酒不過量

六、維持健康體重

- 控制整體熱量攝取，肥胖者適度減重有助改善血脂肪。

七、適度運動

- 每週至少三次，每次最好30分鐘以上。

八、藥物治療

- 遵從醫師指示定期服藥。

食物膽固醇含量表

類別	品項	份量	膽固醇含量(毫克)
蛋類	雞蛋黃	一個	266
	雞蛋白	一個	0
	鴨蛋	一個	619
肉類	豬腦	100 克或 2 兩半	2530
	豬腰，肝	100 克或 2 兩半	365-480
	瘦肉(豬，牛，羊)	100 克或 2 兩半	65-77
	肥肉(豬，牛，羊)	100 克或 2 兩半	99-138
	排骨	100 克或 2 兩半	105
	臘腸	100 克或 2 兩半	150
	火腿	100 克或 2 兩半	62
	雞胸肉	100 克或 2 兩半	39
油類	豬油	100 克或 2 兩半	56
	植物油 (如花生油，玉米油)	100 克或 2 兩半	0
海產類	鮮魷魚	100 克或 2 兩半	231
	龍蝦	100 克或 2 兩半	85
	蟹肉	100 克或 2 兩半	100
	蝦	100 克或 2 兩半	154
	罐頭鮑魚	100 克或 2 兩半	103-170
	黃魚	100 克或 2 兩半	79
	海蜇	100 克或 2 兩半	16
	海參	100 克或 2 兩半	0
奶類及 乳類	奶油	100 克	140
	起司	100 克	100
	牛油	100 克	260
	牛奶	100 克	13
其他	蔬菜	100 克或 2 兩半	0
	瓜果類	100 克或 2 兩半	0
	五穀類	100 克或 2 兩半	0

※美國心臟協會建議每人每日所進食的膽固醇不應超過 300 毫克

參考資料：衛福部-高脂血症飲食