

高血脂症飲食須知

一、何謂高血脂症

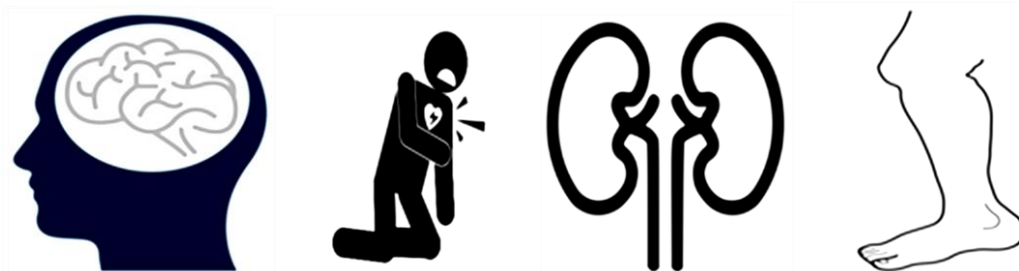
高血脂的定義是指血液中含有脂肪（三酸甘油酯、磷脂質、游離脂肪酸、及膽固醇等），其中總血液膽固醇值或是三酸甘油酯值超過200mg/dl的病人，即為高血脂的病人，當血液中的總膽固醇濃度或低密度脂蛋白膽固醇濃度高於正常值時，即為高膽固醇血症（如表一）。

表一、成人血膽固醇及三酸甘油酯濃度

	理想濃度	邊際高危險濃度	高危險濃度
總膽固醇（非禁食）	<200mg/dl	200~239mg/dl	≥240mg/dl
低密度脂蛋白膽固醇（禁食 12 小時）	<130mg/dl	130~159mg/dl	≥160mg/dl
血液三酸甘油酯（禁食 12 小時）	<150mg/dl	200~499mg/dl	>500mg/dl

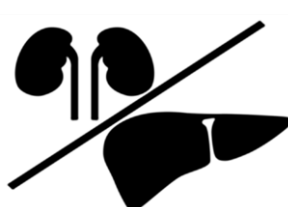
二、高血脂

高脂血症除了具有眾所周知的促進血管動脈粥樣硬化的作用外，可能造成腦中風、心肌梗塞、心絞痛、胰臟炎、腎性高血壓、腎衰竭，間歇性跛行。



三、高血脂生活之注意事項

1. 控制理想體重，避免過重。
2. 調整良好生活型態。
3. 高膽固醇者少吃膽固醇含量高的食物，如：內臟、蟹黃、蝦卵、魚卵等。



高血脂症飲食須知

4. 可多攝取蔬菜，採用多醣類食物五穀根莖類，炒菜宜選用蔬菜油，並避免攝取精製的甜食（如：飲料、各式糖果或糕餅、水果罐頭等加糖製品）。



5. **高三酸甘油酯者**可多攝取富含 ω -3 脂肪酸的魚類，如：秋刀魚、鮭魚、牡蠣等。



6. 地中海飲食以植物性食物為基礎，像是水果、蔬菜、莢果類、全穀類、種子、堅果、橄欖油等，同時攝取中至高等量的魚類，以橄欖油為油脂類的主要來源，中等量的蛋類或乳製品。

參考資料

- 方妙君、杜玲（2020）。心臟血管系統疾病病人之護理。於胡月娟編者。內外科護理學（下冊）（六版，414-516 頁）。華杏。
- 吳學峯(2018)。基於三高之 O2O 保健管家平台。中華自然醫學研究，1(1)，19-41。
- Yao, Y. S., Li, T. D., & Zeng, Z. H. (2020). Mechanisms underlying direct actions of hyperlipidemia on myocardium: an updated review. *Lipids in Health and Disease*, 19(1), 1-6.
- 白元懿、葉奕廷、唐憶淨(2020)。地中海飲食新觀點。家庭醫學與基層醫療，35(2)，49-54。