

高脂血症飲食

♠ 前言

高脂血症是指血液中的膽固醇、三酸甘油酯增加。高膽固醇血症、高三酸甘油酯，都是動脈粥狀硬化的重要危險因子，並且會增加罹患冠狀動脈心臟疾病的機率。

♠ 目的

高脂血症飲食是以正常飲食為基礎，藉調整其熱量、脂肪及膽固醇的攝取量，以達到改善血膽固醇的一種飲食。

♠ 高膽固醇飲食原則

- ★ 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、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。
- ★ 避免食用反式脂肪酸含量高的食物，如糕餅、西點及速食食品等。
- ★ 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。
- ★ 少吃膽固醇含量高的食物，如肥肉、內臟、蟹黃、蝦卵、魚卵等，蛋黃每週2~3個為限。

- ★ 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、糙米等全穀類、未加工的豆類、蔬菜、水果。
- ★ 可適量攝取花生、杏仁、核桃、腰果、開心果、夏威夷豆等堅果或瓜子、芝麻等堅果種子，每日建議 1-2 湯匙。
- ★ 適當調整生活型態、規律運動。

♠ 高三酸甘油脂飲食原則

- ★ 維持理想體重。
- ★ 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。
- ★ 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；勿過量攝取水果。
- ★ 多攝取富含 ω -3 脂肪酸的深海魚類，例如：鮭魚、秋刀魚、鯖魚、鰻魚等。
- ★ 酒類應儘量減少或禁止。
- ★ 規律的運動習慣。

臺北榮民總醫院 新竹分院 關心您!