

高脂血症飲食

說明

不論是高膽固醇血症(膽固醇高於 200mg/dl)、高三酸甘油酯血症(三酸甘油酯高於 200mg/dl)或二者合併是動脈硬化的主因，會增加罹患冠狀動脈心臟疾病的機率。

適用症狀

1. 血液總膽固醇，或低密度脂蛋白—膽固醇濃度高於理想值。
2. 三酸甘油酯(TG)濃度高於理想值者。

高脂血症之飲食原則

1. 維持理想體重。
2. 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。
3. 烹調宜多採用清蒸、水煮、涼拌、烤、燒、燉、滷等方式。
4. 少吃膽固醇含量高的食物，如：內臟(腦、肝、腰子等)、蟹黃、蝦卵、魚卵等。若血膽固醇過高，則每週以不超過攝取二~三個蛋黃為原則。
5. 常選用富含纖維質的食物，如：未加工的豆類、蔬菜、水果及全穀類。
6. 儘量少喝酒。適當調整生活型態，例如：戒菸、運動，以及壓力調適。
7. 多採用多醣類食物，如：五穀根莖類，並避免攝取精製甜食、含有蔗糖或果糖的飲料、各式糖果或糕餅、水果罐頭等加糖製品。
8. 可多攝取富含 ω -3 脂肪酸的魚類，例如：秋刀魚、鮭魚、日本花鯖魚、鰻魚(糯鰻、白鰻)、白鯧魚、牡蠣等。

資料來源取自 衛生福利部、臨床營養工作手冊