

高脂血症飲食指導

◎何謂高脂血症：

高脂血症是指血液中的膽固醇、三酸甘油酯的其中一種或兩種增加。血脂異常(不論是高膽固醇血症、高三酸甘油酯血症或二者合併)是動脈硬化的主因，會增加罹患冠狀動脈心臟疾病的機率。血脂包括膽固醇、三酸甘油酯及磷脂質。這些血脂必需與血漿蛋白質結合成脂蛋白，才可藉由血液運輸至各器官及組織。

◎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)	< 100mg/dl	130-159mg/dl	≥ 160mg/dl
血液三酸甘油酯(禁食 12 小時)	< 150mg/dl	200-400mg/dl	≥ 400mg/dl

◎高膽固醇血症：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。

◎高膽固醇血症之飲食原則：

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. 炒菜宜選用單元不飽和脂肪酸高者(如：花生油、菜籽油、橄欖油等)；少用飽和脂肪酸含量高者(如：豬油、牛油、肥肉、奶油等)。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。
7. 適當調整生活型態，例如：戒菸、運動，以及壓力調適。
8. 儘量少吃含反式脂肪食品，如：薯條、炸雞、爆米花、鮮奶油蛋糕、鳳梨酥、酥皮、奶精等。

◎高三酸甘油酯血症：

血中三酸甘油酯的濃度會隨飲食中的油脂種類和含量而改變。當禁食 12 小時後，血中三酸甘油酯的濃度仍高於正常值時，便稱為高三酸甘油酯血症。此症多伴隨冠狀動脈心臟疾病的高危險因子(如：肥胖、飲酒過量等)存在。

◎高三酸甘油酯飲食原則：

1. 控制體重可明顯降低血液中三酸甘油酯濃度。
2. 多採用多醣類食物，如：全穀雜糧類，並避免攝取精製的甜食、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。
3. 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。
4. 不宜飲酒。
5. 其他請參考高膽固醇血症之飲食原則。

參考資料

章樂綺總校訂(2015) · 實用膳食療養學 (四版) · 台北：華杏。

謝明哲、葉松鈴、蔡雅惠、邱琬淳 · 膳食療養學實驗 (2016 修訂) · 台北：台北醫學院保健營養學系。

若您想對以上的內容進一步了解請洽營養諮詢電話：05-2756000 分機 1653

 天主教中華聖母修女會醫療財團法人天主教聖馬爾定醫院 關心您
2020 年 07 月校閱