

高脂血症飲食

2001年06月高雄榮總營養室製訂

2009年11月高雄榮總營養室修正

2015年01月高雄榮總營養室修正

(一)高膽固醇血症飲食

定義

高膽固醇血症飲食係以正常飲食為基礎，藉調整其熱量、膽固醇及脂肪的攝取量，以達到控制血膽固醇異常的一種飲食。

目的

- 1.供給足夠且均衡的營養、並維持理想體重。
- 2.使血膽固醇值接近理想值（如下表所示），預防或延緩冠狀動脈疾病的發生。

● 2~19歲及成人之血膽固醇濃度

		理想濃度	邊際高危險濃度	高危險濃度
血膽總膽固醇 (非禁食)	成人 2~19歲	<200mg/dl 或 <170mg/dl	200~239mg/dl 或 170~199mg/dl	≥240mg/dl 或 ≥200mg/dl
血液低密度脂蛋白 -膽固醇 (禁食12小時)	成人 2~19歲	<130mg/dl 或 <110mg/dl	130~159mg/dl 或 110~129mg/dl	≥160mg/dl 或 ≥130mg/dl

適用症狀

- 1.冠狀動脈疾病高危險群。
- 2.血液總膽固醇或低密度脂蛋白-膽固醇濃度高於理想值。

一般原則

- 1.選用瘦肉：瘦肉旁附著之油脂及皮層應全部切除。
- 2.瘦肉中亦含有一些肉眼看不見的油脂，選擇瘦肉時應按脂肪含量多寡依次選用：去皮雞肉、魚肉（不含魚腹肉）、去皮鴨肉、牛肉、羊肉、豬肉。
- 3.烹調時應多利用清蒸、水煮、清燉、烤、滷、涼拌等各種不必加油的烹調方法，並可多利用刺激性較低的調味品（如：糖、醋、花椒、八角、五香、蕃茄醬、蔥、蒜）或芎芩，以補充低油烹調的缺點及促進食慾。
- 4.禁用油炸方式烹調食物。如用煎、炒方式製作時，以選用少量的植物油為宜。肉類滷、燉湯時，應於冷藏後將上層油脂去除，再加熱食用。烤雞或烤肉的汁及紅燒肉的濃湯，均含高量的脂肪，應禁用。

5. 腸胃不適者宜少食易產氣的食物如：洋蔥、蒜頭、槲菜、辣椒、高麗菜、花椰菜、青椒、地瓜等。
6. 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。血膽固醇若過高，則蛋黃每週以不超過二～三個為原則。
7. 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。
8. 儘量少喝酒。
9. 如在外用餐，應儘量選擇清燉，涼拌的食品。肉類可選擇雞、魚類。調味用油類（如：麻油、奶油、沙拉醬等）應儘量避免。
10. 食物的選擇要均衡，以充分供給各類的營養素，可增加五穀根莖類、水果類、脫脂奶粉等食物，以補充因脂肪受限制而減少的熱量。
11. 少量多餐。
12. 若長期使用低油飲食者，應遵照醫師、營養師指示補充脂溶性維生素 A、D、E、K。
13. 必要時可用中鏈三酸甘油酯(MCT)取代部分油脂，或另外添加中鏈三酸甘油酯。

控制血膽固醇飲食原則：

營 養 素	Step 1 Diet	Step 2 Diet
• 總脂肪	<30%	<30%
飽和脂肪	<10%	<7%
多元不飽和脂肪	Up to 10%	
單元不飽和脂肪	10~15%	
• 醣 類	50~60%	
• 蛋白質	10~20%	
• 膽固醇	<300 毫克	<200 毫克
• 總熱量	維持理想體重／超重者則需減重	

(二)高三酸甘油酯血症飲食

定 義

高三酸甘油酯血症飲食係以正常飲食為基礎，藉調整其熱量、醣類的攝取量，以達到控制血液三酸甘油酯異常的一種飲食。

目 的

1. 供給足夠且均衡的營養、並維持理想體重。
2. 使血液三酸甘油酯值接近理想值（如下表所示）。

● 成人血液三酸甘油酯濃度

	理 想 濃 度	邊際高危險濃度	高危險濃度
血液三酸甘油酯 (禁食 12 小時)	<200mg/dl	200~400ml/dl	>400mg/dl

適用症狀

血液極低密度脂蛋白—三酸甘油酯(VLDL—TG)濃度高於理想值者。

一般原則

1. 良好體重控制，可明顯降低血液中三酸甘油酯濃度。
2. 宜多採用多醣類食物，如五穀根莖類，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)、牡蠣、白鯧魚等。
4. 鼓勵控制油脂攝取量，少吃油炸、油煎或油酥之食物，以及豬皮、雞皮、鴨皮、魚皮等。
5. 鼓勵多攝取纖維的食物，如：豆類、蔬菜、水果及全穀類。
6. 不宜飲酒。
7. 建議烹調時多採用清蒸、水煮、烤、燉、涼拌等方式。

食物選擇表

食物種類	可食	忌食
乳類及其製品	• 脫脂奶、低脂奶及其製品。	• 全脂奶及其製品：奶水、煉乳、全脂奶粉、冰淇淋、乳酪、鮮奶油等。
肉、魚、蛋類	• 水產：馬加、旗魚、吳郭魚、鱧魚、虱目魚、鯉魚、紅目鱧、鮭魚、烏魚、白鯧、白帶魚、烏賊、鎖管、河螃蟹、(毛蟹)、蟳、蝦、干貝、蛤蜊、牡蠣、海參、脆丸等。 • 家畜：牛肉(瘦)、羊肉(瘦)、豬大里肌、後腿瘦豬肉、前腿瘦豬肉、豬大排等。 • 家禽：去皮家禽，如：雞胸肉、雞腿、鵝肉、鴨肉等。 • 蛋類：蛋白、雞蛋、鴨蛋等(如食用蛋黃會有不適者，儘量少用)。	• 水產：魚卵、魚丸(有餡)、鱈魚、河鰻、蟹黃、蝦卵、魚餃(有餡)、蝦球、或罐頭食品等。 • 家禽：肥肉、五花肉、蹄膀、豬皮、豬腳、仔排、牛腩等。 • 家禽：鴨皮、雞皮、雞鴨翅膀等。 • 加工食品：肉燥、肉醬、豬肉乾、肉鬆、肉脯、中西火腿、香腸、培根、熱狗、肉丸、魚醬等。
豆類及麵筋製品	• 豆類，如：黃豆、黑豆等。 • 豆製品，如：豆腐、豆干、豆皮、干絲、素雞、豆簽、豆醬等。 • 麵筋製品，如：烤麩、麵腸等。	• 油豆腐、油麵筋泡、油炸豆包等。
五穀根莖類	• 米、麵、饅頭、紅豆、綠豆、吐司、麵包、米粉、冬粉、餃子皮、餛飩皮、春捲皮、甘薯、馬鈴薯、芋頭等。	• 炒飯、炒麵、炒米粉、速食麵等。 • 各種加油製作的麵食，如：燒餅、油條、煎包、鍋貼、甜鹹麵包等。
蔬菜類	• 新鮮蔬菜。	

水 果 類	• 除少數含油者外均可。	• 酪梨、橄欖、椰子肉。
點 心 類	• 蘇打餅干、登山口糧、紅豆湯、綠豆湯、桂圓湯、銀耳羹、糯米圓子、白年糕、甜年糕及雪泥等。	• 蛋捲、餅干（除蘇打餅干、登山口糧外）、蛋糕、派、各式中西點，如：千層糕、桃酥、綠豆糕、豬油年糕、炸春捲、蘿蔔絲餅、蔥油餅、豆沙餅、喜餅等各種糕餅類，八寶飯、巧果、麻花、雙胞胎、沙其瑪、肉圓、油粿、花生湯、芝麻糊等。
調 味 品	• 鹽、味精、糖、醋、醬油、蠔油醬、蝦醬、蕃茄醬等。	• 蛋黃醬、沙拉醬、芝麻醬、花生醬、辣椒醬、沙茶醬、豆瓣醬、甜麵醬。
其 他	• 蜜餞、水果糖、麥芽糖、軟糖、果凍、果醬、茶、蜂蜜、栗子、去油肉湯等。	• 奶精、油炸粉、炸蠶豆、芝麻、爆玉米花、洋芋片、椰子粉、甜不辣、花生粉、杏仁霜、牛奶糖、巧克力等。 • 堅果類，如：瓜子、花生、腰果、核桃、松子、杏仁等。

食譜舉例

	早 餐	午 餐	午 點	晚 餐
頭等伙	蕃茄豆腐 青豆拌水漬鮪魚 燴冬瓜 滷海帶捲	蒜泥里脊 三色蝦仁 燴鮮菇 燙蔬菜 豆腐味噌湯	烏龍麵	清蒸鱈魚 西芹雞柳 筍片茼蒿 燙青菜 紫菜湯
普通伙	蕃茄豆腐 青豆拌水漬鮪魚 魚 燴冬瓜	蒜泥里肌 素三丁 燙青菜 豆腐味噌湯	—	清蒸鱈魚 雙色干絲 燙青菜 紫菜湯