

預防高血脂症飲食

什麼是高血脂症？

高血脂症是指血液中的膽固醇、三酸甘油酯增加。

血脂異常是動脈硬化的主因，會增加罹患冠狀動脈心臟疾病的機率。

高血脂症的診斷

成人血膽固醇及三酸甘油酯濃度

項目	理想濃度。
總膽固醇(非禁食)	< 200 mg/dl
低密度脂蛋白膽固醇(禁食 12 小時)	< 130 mg/dl
血液三酸甘油酯(禁食 12 小時)	< 200 mg/dl

➤ 總膽固醇值或血三酸甘油酯值超過 200mg/dl 者即可診斷為高血脂症

高血脂症的飲食原則

I. 控制熱量的攝取、選擇低油烹調方式

較低油的烹調方式:蒸、煮、烤、燉、滷、紅燒、燙、涼拌

II. 選用單元不飽和脂肪酸

如：橄欖油、葵花油、大豆油、玉米油

III. 減少攝取反式脂肪酸

反式脂肪酸會提高低密度/高密度脂蛋白膽固醇比值，會提冠狀動脈心臟病機率

像是:烤麵包的奶油、奶精、氫化植物油、植物乳化油、植物酥油

IV. 增加富含纖維質之食物

天天五蔬果：蔬菜 3 份+水果 2 份(蔬菜一份約是半個飯碗，水果約是一個拳頭的大小)

V. 少吃甜食並限制酒量

甜食大多為精緻醣類，容易含過多的油脂以及糖份

酒類建議飲用量：男性每天不要超過 2 份(30g 酒精)，女性則為 1 份

1 份酒精(15g)量相當於 威士忌/白蘭地 30cc；紅酒 130cc；啤酒 350 毫升(1 瓶)

檢視您的飲食習慣

如有以上飲食習慣，請在框格內 V (兩項以上須進行飲食調整)

- | | |
|--|--------------------------------------|
| ☐ 常常吃大餐/吃到飽 | ☐ 體重過重/肥胖 |
| ☐ 肉食主義者 | ☐ 喜歡吃膽固醇高的食物 |
| ☐ 抽菸酗酒 | ☐ 經常應酬 |
| ☐ 不喜歡運動 | ☐ 喜歡吃高油脂/油炸食物 |
| ☐ 不注意血膽固醇值/從未檢查 | ☐ 喜歡吃精緻甜點 |

牢記「四少一多」：少肥肉、少油炸、少油湯、少醬料、多纖維，健康多多

高雄榮民總醫院屏東分院營養室關心您