

高膽固醇血症飲食

高膽固醇血症飲食是以正常飲食為基礎，藉調整熱量、膽固醇及脂肪的攝取量，以達到控制膽固醇異常的一種飲食。為了降低血中膽固醇，應禁食一些膽固醇含量高的食物，以膽固醇含量低的食物取代。

一、一般原則：

- (一)均衡攝取六大類食物。
- (二)維持理想體重，若體重過重，則需體重控制，原則上每週減少 0.5~1 公斤體重為宜。
- (三)供給足夠的蛋白質、維生素及礦物質，以維持良好健康。
- (四)避免選用含飽和脂肪酸高的食物。如：動物油（豬油、牛油、雞油、奶油）、椰子油、動物皮（豬皮、雞皮、鴨皮、魚皮）、肥肉、內臟類、蛋黃、巧克力、油酥點心、甜點等。
- (五)油脂類多選用不飽和脂肪酸含量高者，如：橄欖油、芥花油、花生油、菜籽油等；避免使用飽和脂肪酸含量高者，如：豬油、牛油、奶油、奶精、棕櫚油、椰子油等。
- (六)控制油脂攝取量，少吃油炸、油煎或油酥的食物。烹調方式宜多採用清蒸、水煮、涼拌、烤、燒、燉、滷等方式。
- (七)可選擇黃豆製品取代部分肉類，限制膽固醇含量高的食物，如：
內臟類：腦、肝、心、腎(腰子)、胰(腰尺)、腸……等。
海鮮類：魚卵、蝦卵、蟹黃、牡蠣、蛤蜊、鰻魚、鮑魚、章魚、沙丁魚、魷魚、干貝……等。
其 他：動物皮(豬皮、雞皮、鴨皮、魚皮)、肥肉、蛋黃…等。
- (八)常選用富含纖維質的食物，如：全穀雜糧類、蔬菜、水果、未加工的黃豆或豆製品（如：豆漿、豆腐、豆花、豆乾…等）；尤其是可溶性纖維含量高的食物，如：燕麥、枸橼類水果（如：芭樂、橘子、葡萄柚）、蘋果…等。

如您對高膽固醇血症飲食
內容瞭解請簽名
病人或家屬簽章日期

(九)儘量少喝酒。

(十)適當調整生活型態，如：戒菸、適當的運動以及壓力調適。

二、食物選擇：

食 物 類 別	可 食 食 物	少 食 食 物
奶 類 及 奶 製 品	脫脂或低脂牛奶、 脫脂或低脂優酪乳、 起司、酸奶酪（優格）	全脂牛奶、鮮奶油
魚、肉、蛋類	蛋白、瘦肉、魚	五花肉、梅花肉、蹄膀、香腸、臘肉、培根、雞皮、豬皮、鴨皮、魚皮、內臟類、蟹黃、蝦卵、烏魚子、魚卵、魚頭、小魚干、蝦米 蛋黃（每週不超過 2 個）
豆 製 品 類	黃豆、豆腐、豆乾、濕豆包、非油炸豆製品	油炸豆製品、素雞
全 穀 雜 糧 類	一般或全麥吐司、麵包、麵條、米飯、全穀類、乾豆類	加入奶油、豬油、蛋黃、起司的麵包、炒飯、炒麵等主食類
蔬 菜 類	新鮮或冷凍蔬菜	油炸或加入奶油、起司或加入沙拉醬的蔬菜
水 果 類	新鮮或罐頭水果	油炸或加入奶油、起司或加入沙拉醬的水果