

高三酸甘油酯血症飲食

血液中三酸甘油酯的濃度與飲食中飽和脂肪酸和純糖類食物的攝取有關。飽和脂肪酸主要來源是動物性油脂、植物油中的椰子油和棕櫚油，可改用富含不飽和脂肪酸的植物油來烹調(如：橄欖油、芥花油)。果糖、葡萄糖、蔗糖可在肝臟中轉化為內源性三酸甘油酯，使血漿中三酸甘油酯的濃度增高。因此在醣類食物的選擇上，宜採用多醣類(如：全穀雜糧類)，避免食用精製甜食及加糖製品(如：含蔗糖或果糖的飲料、糖果或糕餅水果罐頭等)。

一、飲食原則：

- (一)控制體重，可明顯降低血液中三酸甘油酯濃度，故應維持理想體重。若體重過重，則需體重控制，原則上每週以減少 0.5~1 公斤體重為宜。
- (二)控制每日總熱量的攝取，均衡攝取六大類食物，供給足夠蛋白質、維生素及礦物質，以維持良好健康。
- (三)少食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。
- (四)烹調時宜選用含不飽和脂肪酸高者(如：橄欖油、芥花油、菜籽油、花生油等)；避免使用含飽和脂肪酸高者(如：豬油、牛油、奶油、奶精、棕櫚油、椰子油等)。
- (五)控制油脂的攝取量，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。
- (六)避免攝取精緻的甜食、含蔗糖或果糖的飲料、中西式糕餅、罐頭等加糖製品。水果的攝取需控制、不宜過量，水果建議連同果渣食用，不宜打成汁。
- (七)經常選用富含纖維質的食物，如：黃豆、黑豆、蔬菜、水果及全穀類(如：糙米、五穀米、全麥麵粉)。

如您對高三酸甘油酯血症
內容瞭解請簽名
病人或家屬簽章日期

(八)可多選擇富含 ω -3 族多元不飽和脂肪酸的魚類，如：深海魚類、鯖魚、秋刀魚、鮭魚、鮪魚、鱈魚、白鯧魚、鰻魚(糯鰻、白鰻)等。

(九)不宜飲酒及飲料類。

(十)適當調整生活型態，如：戒菸、適當的運動以及壓力調適，避免過度緊張。

二、食物選擇：

食物類別	可食食物	少食食物
乳品類 及奶製品	脫、低脂奶及其製品	全脂奶粉、鮮奶、奶水、煉奶、乳酪、冰淇淋
魚、蛋、肉類	去皮的雞、鴨、豬、牛、羊、魚的瘦肉部分及蛋白。	肥肉、五花肉、蹄膀、香腸、火腿，雞、鴨的翅膀、腳和其他含皮、油多的部分，肝、腎、腦、心、蟹黃、蝦卵、烏魚子、魚卵等
黃豆製品類	各種黃(黑)豆製品皆可	用動物油炸過或加糖的豆類加工品
全穀雜糧類	全穀類、任何單純的米、麵粉等製品	各種加糖或加油酥、奶油的麵食點心、糕餅、冬粉