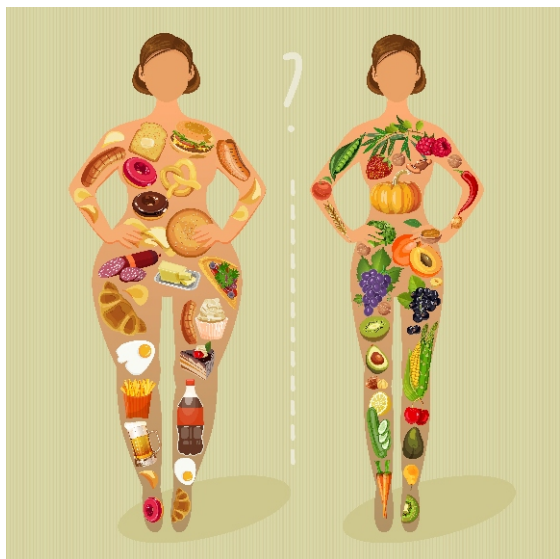


高脂血症飲食指導單



疾病管理中心 營養組製作
諮詢專線：(04)7113456#8006、8007
讚美專線：0809-055215

住址：彰化市中山路一段366號
服務專線：04-7113456



彰化基督教醫療財團法人
漢銘基督教醫院
CHANGHUA CHRISTIAN MEDICAL FOUNDATION
HANMING CHRISTIAN HOSPITAL

制定日期：2019年11月
修訂日期：2023年10月(二版)
51760-單張-中文-005-02

一、高膽固醇血症飲食原則

- 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、含油高湯、滷肉汁、肥肉、豬皮、雞皮、鴨皮等。
- 3.烹調用油宜選用單元不飽和脂肪酸較高者，如橄欖油、芥花油、菜籽油等；少用飽和脂肪酸含量高者，如豬油、牛油、奶油、椰子油、棕櫚油、油炸油等。
- 4.烹調宜多採用清蒸、水煮、涼拌、烤、燒、燉、滷等方式。
- 5.反式脂肪酸含量高的氫化油脂，如奶精、氫化植物奶油、烤酥油等製造之食品，例如糕餅、西點、速食食品，少吃為宜。
- 6.少吃膽固醇含量高的食物，如動物內臟、蟹黃、蝦卵、魚卵等。
- 7.適量攝取肉類及乳製品，以免攝取過多飽和脂肪酸。
- 8.建議攝取不同種類的魚類、大豆、蛋類及瘦肉作為蛋白質來源。

9.多攝取高纖維質食物，尤其是富含水溶性纖維食物。醣類之食物來源，應以燕麥、糙米等全穀及新鮮蔬果為主，應避免攝取過多的含精緻糖類食物或甜飲料。

10.飲酒不可以過量，男性每天不超過2個酒精當量，女性每天不超過1個酒精當量。

(1個酒精當量=啤酒360cc=葡萄酒120cc=威士忌40cc=高粱酒30cc)

11.適量調整生活型態，如戒煙、規律運動以及壓力調適。建議每周至少運動150分鐘。

12.每日建議攝取堅果種子1湯匙，如花生杏仁、核桃、腰果



、開心果、榛果、夏威夷火山豆等堅果或瓜子、芝麻等油籽類，因其富含單元不飽和脂肪酸、精胺酸、鎂、維生素E及纖維質等，應避免超過建議攝取量。

二、高三酸甘油酯血症飲食

本飲食是以正常飲食為基礎，藉調整其熱量、脂肪及醣類的攝取量，以達到改善血中三酸甘油酯濃度的一種飲食。

表一、血液三酸甘油酯異常之分級

項目	數值 (毫克/每100毫升)	分 級
三 酸 甘 油 酯	< 150	正 常
	150-199	邊緣性偏高
	200-499	過 高
	≥ 500	極 高

一般飲食原則

1. 控制熱量的攝取，以達到並維持理想體重。肥胖者須積極減肥，尤應配合規律運動。
2. 醣類攝取宜適量且以多醣類為佳，如全穀雜糧。勿過量攝取水果及避免食用加糖之各式甜點及飲料。
3. 酒類應盡量減少或禁止。
4. 在適量的肉類中，可以多選擇富含 ω -3脂肪酸的深海魚類，如秋刀魚、鯖魚、鮭魚、鮪魚等。
5. 在其他飲食原則與高膽固醇血症之飲食治療原則相同。

