

高脂血症飲食 指導單

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

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

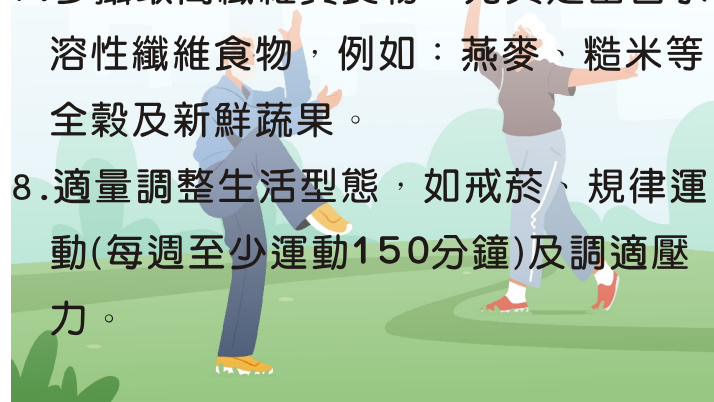


彰化基督教醫療財團法人
漢銘基督教醫院
CHANGHUA CHRISTIAN MEDICAL FOUNDATION
HANMING CHRISTIAN HOSPITAL

制定日期：2019年11月
修訂日期：2025年10月(三版)
51760-單張-中文-005-03

一、高膽固醇血症飲食原則

1. 維持理想體重。
2. 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、棕櫚油等。
3. 反式脂肪酸含量高的油脂，如奶精、乳瑪琳、烤酥油等製造之食品，例如糕餅、西點，少吃為宜。
4. 少吃膽固醇含量高的食物，如動物內臟、蟹黃、蝦卵、魚肚等。
5. 攝取低脂乳製品，以免攝取過多飽和脂肪酸。
6. 建議攝取低脂優質蛋白如：植物蛋白(豆腐、豆包)或魚、瘦肉。
7. 多攝取高纖維質食物，尤其是富含水溶性纖維食物，例如：燕麥、糙米等全穀及新鮮蔬果。
8. 適量調整生活型態，如戒菸、規律運動(每週至少運動150分鐘)及調適壓力。



二、高三酸甘油酯血症飲食

1. 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、動物皮脂等。
2. 飲酒不過量，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)
3. 烹調宜多採用清蒸、水煮、涼拌、烤、燒、燉、滷等方式。
4. 減少果糖、精緻糖攝取，如：含糖手搖飲、果汁、中西式糕點。
5. 每日建議攝取堅果種子1湯匙其中富含單元不飽和脂肪酸、精胺酸、鎂、維生素E及纖維質等但不宜超過建議攝取量。堅果種子類如花生、杏仁、核桃、腰果、開心果、榛果。

