

◎多採用清蒸、水煮、涼拌、燒烤或清燉等方式烹飪食物，完全不影響菜色多樣化的原則。

第三部 再見膽固醇

◎膽固醇含量高的食物包括：內臟（如腦、肝、腰子等）、蟹黃、蝦卵、魚卵、蛋黃或牛油製成的麵包、蛋黃酥或餅乾等，若血清膽固醇過高，則每週以不超過攝取2-3個蛋黃為原則。

第四部 我愛高纖

高纖維食物可在腸道結合膽固醇，減少其吸收。

- ◎全穀雜糧類（糙米、燕麥、玉米、胚芽米、全麥麵包、薏仁等）。
- ◎未加工的豆類（黃豆、紅豆、綠豆等）。
- ◎各類蔬菜（葉菜類、竹筍、四季豆、紅蘿蔔、茼蒿等）。
- ◎各類水果（葡萄柚、柳橙、梨、番石榴等）。

第五部 少乾杯

任何人都應盡量少喝酒，尤其是三酸甘油酯過高者。

▼ 降低三酸甘油酯飲食四部曲

第一部 比照降低膽固醇飲食

第二部 控制體重

◎控制體重可明顯降低血液中三酸甘油酯濃度。

第三部 避免精製糖類

◎多採用多醣類食物，如：全穀雜糧類，避免攝取精緻甜食，或含有蔗糖或果糖的飲料、各式糖果或糕餅、水果罐頭等含糖製品。

第四部 多攝取 ω -3脂肪酸的魚類

◎可多攝取富含 ω -3脂肪酸的魚類，例如：秋刀魚、鮭魚、日本花青魚、鰻魚、白鯧魚、牡蠣等。



營養課編制
營養諮詢服務專線
03-3613141轉6096

高血脂



沙爾德聖保祿修女會醫療財團法人

聖保祿醫院

▼ 高血脂通緝令

「高血脂」是導致冠心病發生最重要的危險因子，因此積極控制血脂，才能有效降低心血管疾病及併發症發生機會！高血脂是健康的搗蛋鬼，糖尿病、高血壓都是他的頑皮搭檔，而腦中風、心臟病是他搗蛋的後果。

▼ 血脂家族介紹

血脂（台語叫做血油）就是血液中的脂肪。要了解血脂異常就必須認識血脂家族成員：

1. 總膽固醇(Total Cholesterol；TC)。
 2. 三酸甘油脂（或稱為中性脂肪；TG）。
 3. 低密度脂蛋白膽固醇（LDL-C），俗稱壞膽固醇，是造成血管阻塞元凶之一。
- ※以上這三者濃度過高，發生心血管疾病的機會就會增高！
4. 高密度脂蛋白膽固醇（HDL-C），俗稱好膽固醇，可以清除血管中多餘膽固醇，防止動脈硬化。

◎ 高血脂

一般來說，當血中的總膽固醇過高，三酸甘油脂（俗稱中性脂肪）濃度偏高、高密度脂蛋白膽固醇偏

低以及低密度脂蛋白膽固醇濃度偏高等，任一異常或合併多種異常情形均可稱為高血脂或血脂異常。

◎ 血脂正常值：

	理想/正常值 (mg/dL)
總膽固醇(TC)	< 200
三酸甘油脂(TG)	< 150
低密度脂蛋白 (LDL-C)	< 100
高密度脂蛋白 (HDL-C)	男性 > 40 女性 > 50

▼ 高血脂如何產生

懶骨頭

適度規律運動不但可以降低血中三酸甘油脂，也可以降低低密度脂蛋白膽固醇濃度，增加高密度脂蛋白膽固醇濃度，因此，不愛運動的人是高血脂下手的目標。

老菸槍

吸菸會損壞血管內壁，造成膽固醇堆積，因此，愛吸煙的人可要小心囉！

象隊

血脂既是血液中的脂肪，肥胖者血脂高也就不難想像，體重過重常會合併有高三酸甘油脂血症和高密度脂蛋白膽固醇濃度過低的現象。

食葷族

血液中膽固醇大多由人體的肝臟產生，但有一部分是來自食物攝取，像是內臟、蛋黃、肉類、奶製品和海產類等，尤其是內臟和蛋黃，膽固醇含量極高。肉食主義者可要特別留意！



銀髮族

膽固醇濃度會隨著年齡、性別不同而有所差異。一般而言，膽固醇濃度在五十歲時達到高峰，男性通常比女性高。但是，婦女在更年期停經後，其膽固醇濃度上升，有時甚至可能超過同年齡男性。因此年紀較長的銀髮族須特別留意！



遺傳

遺傳基因可能會影響人體產生及代謝膽固醇的能力，有高血脂家族史的人要更加注意。

▼ 降低膽固醇飲食五部曲

第一部 拒絕油膩膩

- ◎ 少吃油炸、油煎或油酥的食物。
- ◎ 少吃豬皮、雞皮、鴨皮、魚皮、肥肉及奶油等。

第二部 炒菜有秘方

- ◎ 炒菜用油最好用不飽和脂肪酸高的植物油（如橄欖油、花生油、菜籽油等），少用飽和脂肪酸高的油（如奶油、牛油、豬油等），而且不要為了省小錢使用回鍋油，因為這對健康是一大傷害。