



## 營養衛教系列(2) – 高血脂飲食原則

### 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。
- ◎ 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，尤其是三酸甘油脂過高者。

