

# 高脂血症飲食計劃

## ※ 前言

高脂血症是指血液中的膽固醇、三酸甘油酯過高。血中三酸甘油酯濃度若大於 1000 毫克/百毫升，容易引起急性胰臟炎；膽固醇濃度超過 240 毫克/百毫升，則容易發生動脈粥狀硬化；當血液中的高密度脂蛋白較多時，對血管硬化及冠狀動脈心臟病有保護作用。

## ※ 血脂之分類

包含有三酸甘油酯及膽固醇。

## ※ 何謂膽固醇

膽固醇為細胞膜主要的組成之一，亦是合成性激素、腎上腺皮質類固醇及膽酸之前趨物質，但容易沉積在血管壁上，所以會造成血管硬化。

## ※ 何謂三酸甘油酯

主要是生理能量的來源，大量攝取脂肪或醣類及飲酒均會使體內三酸甘油酯的濃度增加。過多的三酸甘油酯會堆積在肝臟內形成脂肪肝。

## ※ 成人之血清膽固醇及三酸甘油酯濃度(節錄自行政院衛生署飲食手冊)

種類	理想濃度	邊際高危險濃度	高危險濃度
總膽固醇	< 200 mg/dL	200-239 mg/dL	≥ 240 mg/dL
三酸甘油酯	< 150 mg/dL	150-199 mg/dL	> 200 mg/dL
低密度-膽固醇	100 mg/dL	130-159 mg/dL	> 160 mg/dL
高密度-膽固醇	男 > 40 mg/dL 女 > 50 mg/dL	男 < 40 mg/dL 女 < 50 mg/dL	

## ※ 高膽固醇血症之飲食原則

減少高膽固醇的食物攝取外，避免飽和性脂肪的攝取更是重要。

- 1、維持理想體重，限制熱量的攝取。
- 2、控制脂肪總攝取量，少吃油炸、油煎或油酥的食物，及豬皮、雞皮、鴨皮、魚皮等。

- 3、炒菜宜選用單元不飽和脂肪酸高者 ( 如花生油、菜籽油、橄欖油等 ); 少用飽和脂肪酸含量高者 ( 如豬油、牛油、肥油、奶油等 )。烹調宜多採用清蒸、水煮、涼拌、烤、燒、燉、滷等方式。
- 4、少吃膽固醇含量高的食物如內臟(肝、腦、腰子)、蟹黃、蝦卵、魚卵、魚頭、花枝、牡蠣等。若血膽固醇過高，則每週以不超過攝取 2-3 個蛋黃為原則。
  - (1) 動物性肥油部位：肥皮、梅花肉、三層肉。
  - (2) 避免的烹調用油：動物性，如豬油、牛油；固態植物性，如奶油、奶精、酥油、沙拉醬、美奶滋；液態植物性，如椰子油、棕櫚油、清香油、寶素齋。
- 5、多食用富含纖維質食物：蔬菜、水果、全穀類。
- 6、調整生活型態 - 戒菸、規則運動及少喝酒。

### ※高三酸甘油酯之飲食原則

- 1、控制熱量的攝取。肥胖者須積極減肥，尤其應配合規律運動。
- 2、醣類攝取宜適量且以多醣類為佳，如五穀雜糧。勿過量攝取水果及少食用加糖的飲料及甜點。
- 3、酒類應減少或禁止。
- 4、在適量的肉類中，可選擇富含 $\omega$ -3 多元不飽和脂肪酸的魚類，如鯖魚、秋刀魚、鮭魚、鮪魚等。
- 5、其他飲食原則與高膽固醇血症之飲食原則相同。