

高脂蛋白血症病人飲食衛教指導



❖ 什麼是高血脂？

高血脂是指血液中膽固醇、三酸甘油脂增加。

	理想濃度	邊際高危險濃度	高危險濃度
總膽固醇(非禁食)	<200mg/dl	200-239mg/dl	大於或等於 240mg/dl
三酸甘油脂(禁食 12 小時)	<150mg/dl	150-200mg/dl	大於 200mg/dl
LDL-膽固醇(禁食 12 小時)	<130mg/dl	130-149mg/dl	大於或等於 150mg/dl

❖ 飲食治療原則

1. 均衡飲食、維持理想體重、多運動、限制熱量，避免肥胖，因攝取過多的熱量會促進體內膽固醇的合成。採用低膽固醇食物，如：魚卵、蟹黃、蝦黃、肥肉、豬油、牛油...等，應禁食。
2. 多選用單元不飽和和脂肪酸高的植物油，如：花生油、菜籽油、橄欖油、而飽和脂肪酸較高的動物性油脂，如：豬油、牛油、雞油、椰子油...等，應禁食。
3. 雞蛋食用量，每星期不超過 2-3 個為原則或將蛋黃拿掉一半再與蛋白一起食用。
4. 避免純糖食品，如：酥油、點心、油條、巧克力、可樂、汽水等。
5. 適當調整生活型態，如：戒酒，因為酒會增加熱量攝取，變成脂肪而儲存。每年定期健康檢查。
6. 多選擇蔬菜、水果、脫脂奶、豆製品、五穀類、肉類、油脂，限量使用力求均衡，下列食物宜少吃：高澱粉類食物：米、飯、麵食、應限量吃，禁食甜食及加糖的水果，富含澱粉類的豆類根莖類皆屬之。高脂肪食物：奶油、冰淇淋、巧克力、油炸食物、油酥點心、植物油。飲料：可樂、啤酒及其他酒精飲料、甜果汁。硬殼果：花生、杏仁、核桃...等。其他：零食。

*** 膽固醇食物的選擇(每 100 公克所含膽固醇毫克量)**

不含膽固醇的食物									
麵包(不含油、蛋)、硬穀果類，如:杏仁、核桃、五穀類、果醬、果凍、水果類、蔬菜類、蛋白、豆製品、植物油、人造奶油、麵筋、花生、花生醬									
* 第一組:每 100 公克<50 毫克									
蔬菜	0	蛋白	0	脫脂奶	2	鮭魚	35		
水果	0	植物油	0	巧克力全脂奶	8	巧克力冰淇淋	40		
五穀	0	天使蛋糕	0	鮮奶	14	水果蛋糕	45		
豆製品	0	瑪琪琳	0	脫脂奶粉	22	巧克力蛋糕	47		
海參	0	(全植物油)							
* 第二組:每 100 公克 50-100 毫克									
香草冰淇淋	50	一般海產魚	50-60	草魚	85	兔肉	91		
瑪琪琳	50	一般淡水魚	60-80	龍蝦	85	豬油	95		
美奶滋	50	雞油	60	海蜇皮	85	黃魚	98		
牡蠣	50	香腸	60	瘦豬肉	88	瘦羊肉	100		
蛤蜊	50	鮪魚	65	鯽魚	90	培根	100		
比目魚	50	火雞雞胸肉	77	鯉魚	90	乾酪	100		
魚	53	雞胸肉	80	鴨	70-90				
蟹	80	雞	60-90						
* 第三組:每 100 公克>100 毫克									
豬排骨	105	蝦子	150	白帶魚	244	豬腰	804		
鵪鶉	110	豬肚	150	黃油	250	蛋黃(約 6 個)	1482		
牛油	110	牛肚	150	牛油	250	牛腦	2300		
鱈魚	120	豬腸	150	心(豬牛羊)	274	豬腦	3100		
肥牛肉	125	臘腸	150	魚卵	360				
豬肉	126	烏賊	173	肝(豬牛羊)	438				
奶油	133	章魚	173	全蛋(約 2 個)	450				
小牛肉	140	墨魚	180	蜆	454				
沙丁魚	140	包魚	182	魚肝油	500				
干貝	145	鰻魚	186	魷魚(乾)	615				
牛心	145	雞屯	195	雞肝	748				

❖ 改變飲食烹調法：

選擇低熱量飲食烹調法，如：涼拌、蒸、煮、清燉、烘、烤、紅燒。

參考文獻：

蕭清娟(2016)・疾病營養・於謝明哲總校閱，實用營養學(七版，13-22~13-24)・台中：華格那。



寶建醫療社團法人 寶建醫院 關心您
PAOCHIEN HOSPITAL

總機：08-7665995

院址：屏東市中山路123號

救護專線：08-7330290

網址：www.paochien.com.tw