

高血脂飲食

~高膽固醇血症飲食



高雄市立民生醫院 營養室 製

院址：高雄市苓雅區凱旋二路 134 號

電話：07-7511131

營養室：分機 2109

◆何謂高血脂症

是指血液中的膽固醇、三酸甘油酯增加。血脂異常是動脈硬化的主因，會增加罹患冠狀動脈心臟疾病的機率。

◆認識血脂肪

包括膽固醇、三酸甘油酯及磷脂質。這些血脂皆為脂溶性，必需與血漿蛋白結合成脂蛋白，才可藉由血液運輸至各器官及組織。

◆何謂高膽固醇血症

當血液中的總膽固醇或低密度脂蛋白膽固醇濃度高於正常值時，即為高膽固醇血症

◆高膽固醇血症飲食原則

1. 維持體重，切忌肥胖

2. 控制油脂攝取量

- . 少吃油炸、油煎或油酥的食物
- . 動物性食物宜去皮；例如：豬皮、雞皮、鴨皮、魚皮等
- . 減少紅肉類攝取；例如：豬肉、牛肉、羊肉，食用時盡量選擇瘦肉
- . 肉類脂肪含量多寡之比較：豬肉 > 羊肉 > 牛肉 > 去皮鴨肉 > 魚肉(不含魚腹肉) > 去皮雞肉

3. 慎選烹調方式

宜多採用清蒸、水煮、涼拌、烤、紅燒、燉、滷等低油式；並可利用天然食材及刺激性較小的調味品調味(例如：糖、醋、花椒、八角、蔥、薑、蒜、茴香、香椿、九層塔、五香)。

4. 炒菜宜選用單元不飽和脂肪酸高者，少用飽和脂肪

酸高者及反式油脂

. 單元不飽和脂肪酸高者：橄欖油、苦茶油、高油酸紅

花籽油、花生油、麻油…

. 飽和脂肪酸高者：豬油、牛油、雞油、肥肉、奶油、椰子

油、棕櫚油 …

. 反式油脂高者：氫化油、酥油、人造奶油、乳瑪琳…

5. 多選用含高纖維的食物

例如：全穀類(例如：糙米、燕麥、薏仁…)、未加工乾豆類(例如：紅豆、綠豆、黃豆、黑豆…)、蔬菜類及適量的水果類

6. 少吃膽固醇含量高的食物

例如：豬腦、內臟類(腦、肝、腰子等)、蟹黃、蝦卵、魚卵…。若血膽固醇過高，則每週以不超過2-3個蛋黃為原則。

7. 儘量少喝酒

8. 適當調整生活型態，例如：戒菸、運動以及壓力調適

◆脂肪、膽固醇含量對照表

*每人每日膽固醇的建議攝取量：不應超過**300毫克**

食物名稱	可食部份 每 100 克含量		食物名稱	可食部份 每 100 克含量			
	脂肪 (克)	膽固醇 (毫克)		脂肪 (克)	膽固醇 (毫克)		
蛋類	鴨蛋黃	20↑	1220	海鮮類	小魚乾	4.4	669
	雞蛋黃	20↑	1131		蝦米	2.2	645
	鵝蛋	15.0	870		烏魚子	5-10	632
肉類	豬腦	8.7	2075		魷魚絲	1.5	330
	雞肝	5↓	359		小卷	5↓	316
	豬腎	1.8	267		紅蟳	5↓	296
	豬肝	2.9	260		花枝	0.2	161
	豬小腸	8.7	199		草蝦	0.7	157
	雞胗	3.3	196		明蝦	0.2	156
	雞心	10↑	143		干貝	0.7	112.4
	豬腳	14.4	127	九孔	1.0	102	
	雞爪	12.3	114	粗皮龍蝦	0.1	86	
	豬大腸	20.4	112	金目鱸	2.6	72	
	梅花肉 (豬)	30.6	74	鮑魚	0.1	59	
	鵝肉	13.4	71	文蛤	0.7	55.7	
	豬肚	10.8	68	油脂類	動物性 奶油	71.8	197
牛腱	4.0	66	豬油		99.4	102	
五花肉	36.7	66	其他	蛋黃酥	20↑	577	
雞胸肉	0.9	57		全脂奶	28.7	91	
豬心	6.3	44		乳酪	21.2	83	