

# 高血脂飲食

## ~高三酸甘油酯血症飲食



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。

### ◆何謂高三酸甘油酯血症

血中三酸甘油酯的濃度會隨飲食中的油脂種類和含量而改變。當禁食 12 小時之後，血中三酸甘油酯的濃度仍高於正常值時，便稱為高三酸甘油酯血症。此症多伴隨冠狀動脈心臟疾病的高危險因子(如：肥胖、飲酒過量等)存在。

### ◆成人血中三酸甘油酯濃度

	理想濃度	邊際高危險濃度	高危險濃度
血液三酸甘油酯 (禁食 12 小時)	<200mg/dl	200-400 mg/dl	>400 mg/dl

### ◆高三酸甘油酯血症脂飲食原則

#### 1. 維持理想體重，切忌肥胖

控制體重可明顯下降血液中三酸甘油酯濃度

## 2. 控制油脂攝取量

- . 少吃油炸、油煎或油酥的食物
- . 烹調方式宜多採用清蒸、水煮、涼拌、烤、紅燒、燉、滷等低油方式

## 3. 炒菜宜選用多元或單元不飽和脂肪酸高者，少用飽和脂肪酸高者及反式油脂

- . 多元不飽和脂肪酸高者：大豆沙拉油、葵花油、玉米油…
- . 單元不飽和脂肪酸高者：橄欖油、苦茶油、高油酸紅花籽油、芥花油、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…

## 4. 多選用含高纖維的食物

- . 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

## 5. 避免使用精緻糖類

例如：甜食、含蔗糖或果糖的飲料、各式糖果或糕餅、水果罐頭等加糖製品

## 6. 可多攝取富含 $\omega$ -3 脂肪酸的魚類

例如：秋刀魚、鮭魚、日本花鱈魚、鰻魚、白鯧魚、牡蠣等而攝取大豆、芥花油、亞麻仁油、胡桃等堅果類及海藻類也

可獲得 $\alpha$ -亞麻仁酸(例如：葡萄子油)的n-3 脂肪酸

## 7. 不宜飲酒

## 8. 適當調整生活型態

例如：戒菸、運動及壓力調適

### ◆如何計算您的理想體重

理想體重(公斤) $=22 \times$ 身高<sup>2</sup>(公尺<sup>2</sup>)

理想體重範圍：體重於理想體重之 $\pm 10\%$  間

### ◆評估肥胖的方式

#### 1. BMI(Body Mass Index) 身體質量指數

$$\text{BMI} = \frac{\text{體重(公斤)}}{\text{身高}^2(\text{公尺}^2)}$$

· 24.0~26.9 體重過重

·  $\geq 27.0$  肥胖

#### 2. 體脂肪比例

男性肥胖  $\geq 25\%$

女性肥胖  $\geq 30\%$

#### 3. 腰臀比

男性肥胖  $\geq 0.9$

女性肥胖  $\geq 0.85$

