

高血脂症飲食

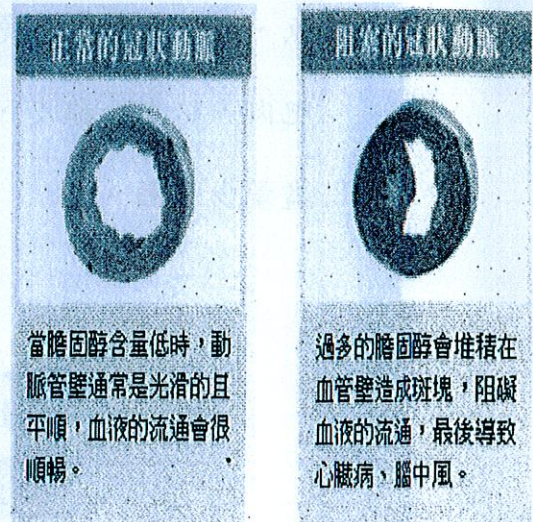
什麼是高血脂？

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。

記得定期抽血檢查！

高血脂症通常無任何症狀，但長期的血脂過高所造成的心血管疾病通常會有致命的危險！



飲食原則

1. 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。

2. 降低脂肪的攝取，可在喝湯時撈掉

浮油，吃湯麵時不要把湯喝完。

3. 少吃膽固醇含量高的食物，如：肝藏

(腦、肝、腰子等)、蟹黃、蝦卵、魚卵等，每週以不超過二~三個蛋黃為原則。

4. 炒菜應多選用植物油，如：大豆油、玉米油、葵花子油、橄欖油、芥花油等。

5. 多選用含高纖食物如全穀類(糙米、燕麥、薏仁……等)、未加工乾豆類(紅豆、綠豆、黃豆、黑豆……等)、蔬果類及適當的水果

	血脂治療目標值	
	無心血管疾病患者	心血管疾病及糖尿病友
總膽固醇(TC)	<200	<160
三酸甘油脂(TG)	<200	<150
低密度脂蛋白(LDL-C)	<130	<100

類。

6. 避免食用精緻糖類，例如：甜食、含蔗糖或果糖的飲料、各式糖果或餅乾、水果罐頭等加糖製品。
7. 多攝取含 OMEGA3 脂肪酸的魚類，例如：秋刀魚、鮭魚、日本花鯖魚、鰻魚、白鯧魚等，避免攝取動物性油脂，例如：牛油、豬油、雞油、乳酪、肥肉、豬皮、雞皮、鴨皮等。
8. 盡量少喝酒。

~ 杏和醫院關心您 ~



※ 降低脂肪的法寶 ※

