

高血脂飲食指導

一、定義：

高血脂症是指血液中的膽固醇、三酸甘油酯增加。

1、高膽固醇血症：

當血液中的總膽固醇濃度高於正常值 200mg/dl 時，即為高膽固醇血症。

2、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，如血中濃度高於正常值 150 mg/dl 時，即為高三酸甘油酯血症。

二、飲食原則：

1、高膽固醇血症之飲食原則：

- (1)維持理想體重。
- (2)控制油脂攝取量，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、肥肉、奶油等）。
- (4)烹調宜多採用清蒸、水煮、涼拌、烤、燒、燉、滷等方式。
- (5)少吃膽固醇含量高的食物，如內臟（腦、肝、腰子等）、蟹黃、蝦卵、魚卵等。若血膽固醇過高，則每週以不超過攝取二~三個蛋黃為原則。
- (6)常選用富含纖維質的食物，如：未加工的豆類、蔬菜、水果及全穀類。
- (7)儘量少喝酒。

2. 高三酸甘油酯飲食原則：

- (1)控制體重可明顯降低血液中三酸甘油酯濃度。
- (2)多採用多醣類食物，如：五穀根莖類，並避免攝取精製的甜食、含有蔗糖或果糖的飲料、各式糖果或糕餅、水果罐頭等加糖製品。
- (3)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（糯鰻、白鰻）、白鯧魚、牡蠣等。
- (4)水果含糖份高不宜多食，避免選芒果、榴槤、龍眼、香蕉等高糖份水果。
- (5)不宜飲酒。

個案/家屬簽名：_____ 衛教人員：_____ 衛教日期：_____