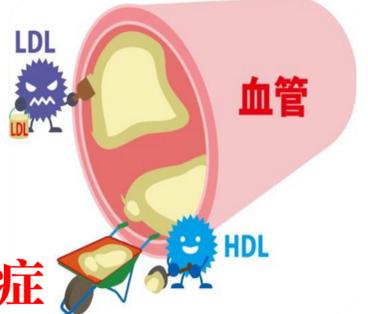


## 什麼是 高血脂?

- 總膽固醇之理想數值（非空腹狀況下）  
< 200 mg/dl
- 三酸甘油脂理想數值（空腹12小時狀況下）  
< 200 mg/dl

其中之一或兩者超過正常值即為高血脂症



## 危險 因素



## 疾病 症狀



## 臨床 處置



## ★ 居家日常生活注意事項 ★



減少攝取  
油炸物

減少  
酒精攝取量

戒菸



少喝  
含糖飲料



避免  
反式脂肪



攝取  
魚類與堅果



多吃蔬果  
及原形食物



以豆、魚  
取代紅肉



多用蒸、煮  
、拌及植物油烹調



維持  
理想體重



每日  
運動的習慣

## 口訣

資料來源:高敏敏營養師

### 三要

- 要吃清淡食物  
多用蒸/煮/油/烤/燉等烹調方式
- 要吃好油來源  
如菜籽油/橄欖油/苦茶油等植物油
- 要吃纖維食物  
可從未精緻澱粉或蔬菜中攝取

### 三不

- 不吃高油食物  
如肥肉、肥皮、動物內臟、加工肉品
- 不抽菸或喝酒  
為心血管疾病的高風險因子
- 不要太胖  
體重理想值不超過  
22\*身高(公尺)平方