

# 高脂血症

高脂血症飲食係以正常飲食為基礎，藉調整其熱量、膽固醇、糖及脂肪的攝取量，以達到控制血膽固醇、三酸甘油酯異常的一種飲食。

1. 供給足夠且均衡的營養、並維持理想體重。
2. 使血膽固醇值接近理想值，預防或延緩心血管及粥狀動脈硬化疾病的發生。
3. 使血液三酸甘油酯值接近理想值。



## 通用症狀

1. 冠狀動脈疾病高危險群。
2. 血液總膽固醇，或低密度脂蛋白－膽固醇濃度高於理想值。
3. 三酸甘油酯(TG)濃度高於理想值者。



## 飲食注意事項

### \* 高膽固醇血症

1. 選用瘦肉：瘦肉旁附著之油脂及皮層應全部切除。
2. 瘦肉中亦含有一些肉眼看不見的油脂，選擇瘦肉時應按脂肪含量多寡依次選用：去皮雞肉、魚肉（不含魚腹肉）、去皮鴨肉、牛肉、羊肉、豬肉。
3. 烹調時應多利用清蒸、水煮、清燉、烤、滷、涼拌等各種不必加油的烹調方法，並可多利用刺激性較低的調味品（如：糖、醋、花椒、八角、五香、蕃茄醬、蔥、蒜）或芎芡，以補充低油烹調的缺點及促進食慾。
4. 禁用油炸方式烹調食物。如用煎、炒方式製作時，以選用少量的植物油為宜。肉類滷、燉湯時，應於冷藏後將上層油脂去除，再加熱食用。烤雞或烤肉的汁及紅燒肉的濃湯，均含高量的脂肪，應禁用。
5. 腸胃不適者宜少食易產氣的食物如：洋蔥、蒜頭、菜、辣椒、高麗菜、花椰菜、青椒、地瓜等。
6. 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。血膽固醇若過高，則蛋黃每週以不超過二～三個為原則。

7. 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。
8. 不可酗酒。
9. 如在外用餐，應儘量選擇清燉，涼拌的食品。肉類可選擇雞、魚類。調味用油類（如：麻油、奶油、沙拉醬等）應儘量避免。
10. 食物的選擇要均衡，以充分供給各類的營養素，可增加五穀根莖類、水果類、脫脂奶粉等食物，以補充因脂肪受限制而減少的熱量。
11. 少量多餐。
12. 若長期使用低油飲食者，應遵照醫師、營養師指示補充脂溶性維生素 A、D、E、K。

\*高三酸甘油酯血症

1. 良好體重控制可明顯降低血液中三酸甘油酯濃度。
2. 宜多採用多醣類食物，如五穀根莖類，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及少吃甜食。
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)、牡蠣、白鯧魚等。
4. 不可飲酒。
5. 其他請參考高膽固醇血症一般原則。

## 高血脂症食物選擇表

食物種類	可食	忌食
乳類及其製品	*脫脂奶、低脂奶及其製品。	*全脂奶及其製品：奶水、煉乳、全脂奶粉、冰淇淋、乳酪、鮮奶油等。
肉、魚、蛋類	*水產：馬加、旗魚、吳郭魚、鮭魚、虱目魚、鯉魚、紅目鯉、鮭魚、烏魚、白鯧、白帶魚、烏賊、鎖管、河螃蟹、(毛蟹)、蝦、干貝、蛤蜊、牡蠣、海參、脆丸等 *家畜：牛肉(瘦)、羊肉(瘦)、豬大里肌、後腿瘦豬肉、前腿瘦豬肉、豬大排等。 *家禽：去皮家禽，如：雞胸肉、雞腿、鵝肉、鴨肉等。 *蛋類：蛋白、雞蛋、鴨蛋等(如食用蛋黃會有不適者，儘量少用)。	*水產：魚卵、魚丸(有餡)魚、河鰻、蟹黃、蝦卵、魚餃(有餡)、蝦球、或罐頭食品等。 *家禽：肥肉、五花肉、蹄膀、豬皮、豬腳、仔排、牛等。 *加工食品：肉燥、肉醬、豬肉乾、肉鬆、肉脯、中西火腿、香腸、培根、熱狗、肉丸、魚醬等。 *油豆腐、油麵筋泡、油炸豆包等。
豆類及麵筋製品	*豆類，如：紅豆、綠豆等。 *豆製品，如：豆腐、豆干、豆皮、干絲、素雞、豆簽、豆醬等。 *麵筋製品，如：烤麩、麵腸等。	
五穀根莖類	*米、麵、饅頭、吐司、麵包、米粉、冬粉、餃子皮、餛飩皮、春捲皮、甘薯、馬鈴薯、芋頭等。	*炒飯、炒麵、炒米粉、速食麵等。 *各種加油製作的麵食，如：燒餅、油條、煎包、鍋貼、甜鹹麵包等。
蔬菜類	*新鮮蔬菜。	
水果類	*除少數含油者外均可。	*酪梨、橄欖、椰子肉。
點心類	*蘇打餅干、登山口糧、紅豆湯、綠豆湯、桂圓湯、銀耳羹、糯米圓子、白年糕、甜年糕及雪泥等。	*蛋捲、餅干(除蘇打餅干、登山口糧外)、蛋糕、派、各式中西點，如：千層糕、桃酥、綠豆糕、豬油年糕、炸春捲、蘿蔔絲餅、蔥油餅、豆沙餅、喜餅等各種糕餅類，八寶飯、巧果、麻花、雙胞胎、沙其瑪、肉圓、油粿、花生湯、芝麻糊等。
調味品	*鹽、味精、糖、醋、醬油、蠔油醬、蝦醬、蕃茄醬等。	*蛋黃醬、沙拉醬、芝麻醬、花生醬、辣椒醬、沙茶醬、豆瓣醬、甜麵醬。
其他	*蜜餞、水果糖、麥芽糖、軟糖、果凍、果醬、茶、蜂蜜、栗子、去油肉湯等。	*奶精、油炸粉、炸蠶豆、芝麻、爆玉米花、洋芋片、椰子粉、甜不辣、花生粉、杏仁霜、牛奶糖、巧克力等。 *堅果類，如：瓜子、花生、腰果、核桃、松子、杏仁等。

台北市立聯合醫院中興院區心臟科關心您！

內科個管 9511 製作