

高 血 脂 飲 食

臺北市立聯合醫院 營養部

血脂異常會造成全身不同部位的動脈硬化、阻塞或破裂，導致腦中風、冠狀動脈心臟病、高血壓、腎病變、主動脈瘤或周邊血管等疾病。

血脂過高應全面調整生活型態，包括體重控制、持續體能活動、戒菸、適量飲酒，控制每日脂肪的攝取量，並選用健康油，減少飽和脂肪、反式脂肪酸及膽固醇攝取，這些生活調整皆有助於血脂異常的控制。

※冠狀動脈心臟病危險因子:

1. 抽菸
2. 高血壓(血壓 $\geq 140/90$)
3. 高密度脂蛋白膽固醇 <40 mg/dL
4. 具早發性冠心病家族史
5. 年齡(男性 ≥ 45 歲，女性 ≥ 55 歲)



<http://www.academiapacientului.ro/sfaturi-medice/aritmia/>

★ 高密度脂蛋白膽固醇 >60 mg/dl 為一「正向」因子

※調整生活型態有益血脂控制

1. 維持健康腰圍與體重，均衡的飲食與適當的運動，避免體重過重。
男性腰圍 <90 公分；女性腰圍 <80 公分
BMI(身體質量指數)維持在 18.5~24 之間
BMI 計算公式： $BMI = \text{體重(公斤)} / \text{身高}^2(\text{公尺}^2)$
2. 持續且規律的體能活動，如健走、游泳、騎腳踏車等。一週至少運動 3-4 次，每次 40 分鐘。
3. 即刻戒菸。

※影響血脂肪的飲食因素

1. 脂肪酸：

☒飽和脂肪酸-是血中膽固醇增高的禍首！

☒反式脂肪酸-食用會增加冠心病、癌症、其他慢性病的風險。

☒多元不飽和脂肪酸-

ω -6 系列為必需脂肪酸主要成份，但大量攝取會增加低密度膽固醇的氧化，產生自由基，有害健康。

ω -3 系列如 EPA 及 DHA，為魚油主要成份，可降低血中三酸甘油酯及干擾血液凝結，減少血栓。

☑單元不飽和脂肪酸-適量攝取可降低血中總膽固醇、低密度膽固醇、三酸甘油酯。

2. 膳食纖維：水溶性纖維具降血膽固醇的作用。

3. 酒精：過量飲酒會增高三酸甘油酯。

4. 鹽：每日鹽份攝取建議少於 6 克。

5. 以黃豆蛋白取代動物蛋白，可降低低密度膽固醇濃度。

6. 植物性固醇可降低血膽固醇濃度，全穀、堅果、蔬果、黃豆均含有。



[http://www.yogi-house.com/ck_imgs/%E6%9C%AA%E5%91%BD%E5%90%8D-4\(1\).jpg](http://www.yogi-house.com/ck_imgs/%E6%9C%AA%E5%91%B D%E5%90%8D-4(1).jpg)

※日常飲食可以怎麼調整？

1. 選擇全穀類及高纖維蔬果。

2. 每週至少攝取 2 次 ω -3 脂肪酸高的魚，如：秋刀魚、鯖魚、鮭魚。

3. 以低(脫)脂取代全脂奶，瘦肉取代五花肉，平日減少使用動物油、椰子油、棕櫚油、烤酥油或烘培、油炸、油酥食物。

4. 反式脂肪酸攝取每日攝取不超過飲食總熱量 1%，尤其注意糕餅、烘培食品、薯條、乳瑪琳；零食點心含量高。

5. 膽固醇每日攝取少於 300 mg，以植物性蛋白質取代部份動物性蛋白質，減少食用內臟、魚卵、小魚干、烏魚子等。

6. 用好油，如橄欖油、芥花油、苦茶油、茶油、花生油、葵花油、黃豆油等，並可以堅果種子取代烹調用油。

7. 減少含糖飲料，三酸甘油酯高者勿大量攝取果汁或水果。

8. 酒精攝取量女性不超過 1 個酒精當量；男性勿超過 2 個酒精當量（一個酒精當量：啤酒 350 毫升；葡萄酒 150 毫升；烈酒 30~40 毫升）。

※若需要量身規劃個人飲食建議，可洽詢營養諮詢門診。

門診預約請參考臺北市立聯合醫院網址：<http://www.tpech.gov.tw>

臺北市立聯合醫院 營養部 關心您的健康