

高脂血症 飲食



高脂血症是指血液中的膽固醇、三酸甘油酯增加。高膽固醇血症、高三酸甘油酯，都是動脈粥狀硬化的重要危險因子，並且會增加罹患冠狀動脈心臟疾病的機率。

飲食原則：

- ◇ 維持理想體重
- ◇ 多選用富含 ω -3 脂肪酸的深海魚類：秋刀魚、鯖魚、鮭魚、鮪魚
- ◇ 多選用富含纖維的食物：新鮮蔬菜、水果、全穀類等
- ◇ 多選用單元不飽和脂肪酸高的油脂：花生油、芥花油、橄欖油
- ◇ 烹調方式：清蒸、水煮、涼拌、烤、燉、滷……等
- ◇ 不抽煙，不喝酒
- ◇ 調整生活型態、規律的運動
- ◇ 蛋黃每週 2~3 個為限
- ◇ 少用植物性奶油、烤酥油與含反式

脂肪的食物：

- 如：糕餅、西點、速食食品、麵包
- ◇ 控制油脂攝取量：少吃油炸、油煎、油酥的食物以及豬皮、魚皮、雞皮……等
- ◇ 少吃含飽和脂肪酸高的油脂：動物油、奶油、油炸油、椰子油、肥肉
- ◇ 少吃膽固醇含量高的食物，如蝦頭、內臟（腦、肝、腰子等）、蟹黃、蝦卵、魚卵等。
- ◇ 少吃含糖食物。
如：飲料、西式餅乾、甜點

食物膽固醇含量表

食物名稱	公克/份	膽固醇含量	食物名稱	公克/份	膽固醇含量	食物名稱	公克/份	膽固醇含量
豬腦	60	1245	豬肝	30	78	豬腳	30	38
鵝鶉蛋	60	360	雞胗	40	78	雞翅(半隻)	40	38
皮蛋	55 (1顆)	340	小魚乾	10	67	乳酪	45	37
鹹鴨蛋	55 (1顆)	279	花枝	40	67	豬肝連	45	37
雞蛋	55 (1顆)	236	蝦米	10	65	雞爪	30	34
蛋黃	20 (1個)	226	雞心	45	64	牡蠣	65	33
土雞蛋	55 (1顆)	205	鴨血	165	63	文蛤	60	33
豬腎	65	173	風螺	40	54	雞腿	40	32
小卷(鹹)	35	159	蝦子	30	54	熱狗	50	28
雞肝	40	144	魷魚絲	15	50	香腸	40	23
烏魚子	20	126	蝦仁	30	47	魚	35	23
豬血	225	122	牛肚	35	47	雞胸肉	30	22
豬大腸	100	112	九孔	45	46	低脂奶	240c.c.	21
蟬	35	104	生蠔	70	45	肉鬆	20	21
章魚	55	100	豬舌肉	40	42	豬里肌肉	35	18