

高血脂症飲食護理指導

一、何謂高血脂症：

一般是指總膽固醇值或三酸甘油脂值超過 200 mg/dl 即可診斷為高血脂症。高血脂症會造成血管壁的粥狀硬化，使血管狹窄，嚴重者引起血管栓塞，造成心臟冠狀動脈粥狀硬化而引發心臟病，因此將血脂肪維持在正常範圍內是預防心血管疾病的第一要務。

二、飲食注意事項：

1. 控制總熱量的攝取，隨時保持理想體重。【理想體重=身高（米）²×22】
2. 控制膽固醇攝取量：每日限制在 300 毫克以下。避免食用高膽固醇食物，如：內臟類(腦、心、肝、腰子等)、蟹黃、蝦卵、魚卵等食物，磷高的腎友不可吃蛋黃。

膽固醇含量 (mg/100 gm 食物)							
豬腦	3000	蝦	200	羊瘦肉	100	一般海產魚	50-60
雞蛋黃	1482	鰻魚	189	牛瘦肉	91	香腸	60
雞肝	748	章魚	173	雞	60-90	蛋糕	45-50
鴨蛋	560	豬肚、腸	150	龍蝦	85	冰淇淋	40-50
蜆	454	干貝	145	蟹	80	鮭魚	35
豬牛羊肝	438	沙丁魚	140	魚干	80	鯊魚	40
雞蛋	420	鯧魚	120	一般淡水魚	60-80	脫脂奶粉	22
魚卵	360	全脂奶粉	109	豬三層肉	75	鮮奶	10-15
豬牛羊心	274	鮮火腿	70-105	豬瘦肉	60	脫脂奶	2

3. 減少飽和脂肪攝取量，如：肥油、五花肉、香腸、培根、豬油、牛油、內臟類、奶精、椰子油、棕櫚油、瑪琪琳及烤酥油等，以豆類食品取代部分肉類。
4. 儘量以魚、雞肉取代豬肉、牛肉，魚類適量攝取富含 Omega 3 脂肪酸的油脂，如：鮭魚、鯖魚、秋刀魚有助於降低三酸甘油脂。
5. 烹調用油選擇富含單元不飽和脂肪酸的烹調油，如：橄欖油、芥花油；其次為花生油、芝麻油等可搭配使用。

6. 烹調宜用清蒸、水煮、涼拌、燒、烤、燉、滷等方式。
7. 多吃水溶性纖維食物，如：洋菜、木耳、瓜類、蔬菜莖部等。
8. 控制油脂攝取量，一般建議每日可用烹調用油約2~3湯匙(1湯匙=15公克)。
9. 少吃甜食及糕餅、少喝酒、拒抽菸。

國軍左營總醫院 護理部 關心您的健康

如有疑問請撥 (07) 5817121 轉分機 2149