

# 高血脂飲食

2017/11 製訂

2020/11 修訂第二版

2021/11 修訂第三版

## ◆ 目的

以正常飲食為基礎，調整熱量、脂肪、膽固醇或醣類的攝取量，

使血中膽固醇、三酸甘油酯接近理想值，預防或延緩冠狀動脈疾病的發生

## ◆ 適用對象

1. 高脂血症患者
2. 需減重或血脂較高者

## ◆ 飲食原則

1. 控制每日總熱量攝取，維持理想體重

適度的減輕體重，有助於降低三酸甘油酯濃度

2. 水果攝取應適量勿過量，亦不宜榨成果汁喝

3. 多攝取高纖維質的食物

如：各式新鮮蔬果、全穀類、燕麥等

4. 選擇健康油脂，限制飽和脂肪的攝取

➤ 選擇富含  $\omega-3$  多元不飽和脂肪酸魚類，如：鯖魚、秋刀魚、鮭魚、

鮪魚、白鯧魚、鰻魚等。

➤ 炒菜宜選用富含單元及多元不飽和脂肪酸的烹調用油，例：大豆油、

橄欖油、葵花油、葡萄籽油等

➤ 少用飽和脂肪酸含量高者，如：豬牛油、烤酥油、椰子油、棕櫚油等



### 應避免之食物



### 調整生活型態：

#### 高油食物



#### 不宜飲酒



#### 戒菸、運動

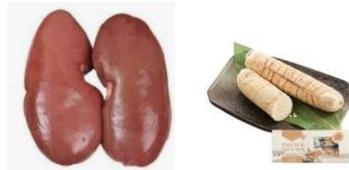


#### 油煎、炸食物



#### 高膽固醇食物

#### 內臟類、蟹黃、魚卵



#### 精緻的甜食



#### 高纖食物：蔬果、燕麥

