

高膽固醇血症飲食指導

2020.05制定

2023.02審閱

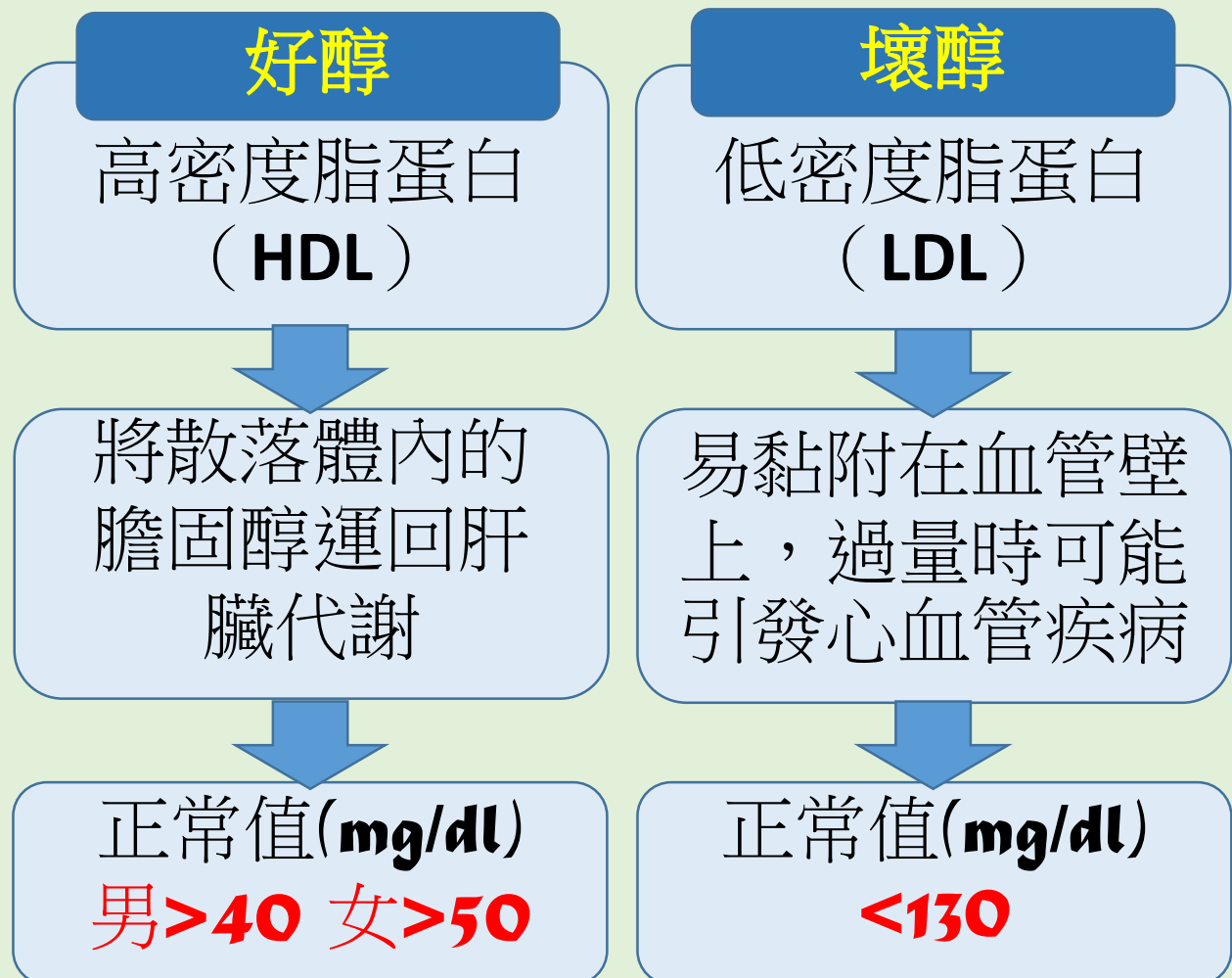
♥ 何謂高膽固醇血症：

總膽固醇數值是由**HDL**、**LDL**與三酸甘油酯所計算而成，正常值為**200 mg/dl**以下，若**超過240mg/dl**即為高膽固醇血症。

♥ 高膽固醇血症罹患率：

平均十人中就有一人有高膽固醇血症。

♥ 膽固醇分類：





何謂高膽固醇血症飲食：
係以正常飲食為基礎，藉調整其熱量、
膽固醇及脂肪的攝取量，以達到控制
血膽固醇異常的一種飲食。



我該怎麼吃？



*控制體重可明顯降低血液中三酸甘油脂濃度。

*避免攝取精製糖類、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，並以多醣類取代，例如：全穀根莖類。



*適量攝取富含 ω -3 脂肪酸的魚類，例如：秋刀魚、鮭魚、日本花鯖魚、鰻魚(糯鰻、白鰻)、白鯧魚、牡蠣等。

*規律的運動習慣。



 鯖魚 DHA 3329 EPA 1424	 秋刀魚 DHA 2548 EPA 1407	 鮭魚(鮭) DHA 1614 EPA 2064	 柳葉魚 DHA 1170 EPA 1107	 圓鱈 DHA 773 EPA 1260
 土魷 DHA 1359 EPA 382	 油魚 DHA 906 EPA 683	 正鰹 DHA 1204 EPA 319	 白帶魚 DHA 1051 EPA 449	 虱目魚(鮟) DHA 173 EPA 33
 鮪魚(鮪) DHA 105 EPA 35	 鯛魚片 DHA 32 EPA 6	 魚類富含n-3 PUFA 預防心血管疾病 幫助腦部發育 減輕過敏、抗發炎		

圖片引自google、資料引自國民健康署老年期營養手冊
若有任何疑問，請洽(02)28094661轉2160 淡水社區醫學中心

