

高血脂症飲食須知

◎何謂高血脂症？

指血中高膽固醇、或高三酸甘油酯、或兩者皆高時，我們稱之為高血脂症。一般通稱的高血脂症，是指高膽固醇血症或指低密度膽固醇過高者。而三酸甘油酯值過高者，稱為高三酸甘油酯症。兩者皆高者，則稱混合型高血脂症。

成人血膽固醇及三酸甘油酯濃度

	適當（最佳）	近於適當	邊緣性偏高	過高	非常高
總膽固醇 (mg/dl)	<200	--	200-239	≥240	--
低密度膽固醇 (mg/dl)	<100	100-129	130-159	160-189	≥190
血液三酸甘油 酯 (mg/dl)	<150	150-199	200-499	>500	
高密度膽固醇 (mg/dl)	理想濃度：男性>40 女性>50				

◎高膽固醇血症之飲食原則

日常飲食和膽固醇有什麼關係？

膽固醇除由肝臟製造外，動物性食品中也含有膽固醇，其為引起冠狀動脈心臟病的主因。

高膽固醇血症之飲食原則如下：

- ※ 維持理想體重。
- ※ 控制油脂攝取量，少吃油炸、油煎或油酥的食物，及豬皮、雞皮、鴨皮、魚皮、魚肚等。
- ※ 炒菜宜選用單元不飽和脂肪酸高者(如：花生油、橄欖油、芥花油等)；少用飽和脂肪酸高者(如：豬油、牛油、肥肉、奶油等。)
- ※ 每天油脂的攝取酌量由堅果類食物(如：杏仁、腰果、花生、開心果等)來提供。
- ※ 烹調宜多採用清蒸、水煮、涼拌、烤、燒、燉、滷等方式。
- ※ 少吃膽固醇含量高的食物，如：內臟(腦、肝、腰子等)、蟹黃、蝦卵、魚卵、蛋黃等。蛋類食物儘量只吃蛋白部分，蛋黃則依營養師建議攝取。
- ※ 部分肉類由黃豆製品取代(如：豆腐、豆干、豆漿等)。
- ※ 常選用富含纖維質的食物，如：未加工的豆類、蔬菜、水果及全穀類，尤其是燕麥。
- ※ 避免飲酒過量。
- ※ 適當調整生活型態，例如：戒菸、運動，以及壓力調適。



馬偕紀念醫院
MacKay Memorial Hospital

若需進一步指導，請照會營養師或預約營養門診：
台北(02)2543-3535 轉 2026；淡水(02)2809-4661 轉 2051
馬偕紀念醫院營養醫學中心 編印 111年09月09日 修訂

◎高三酸甘油脂血症飲食原則

高三酸甘油脂血症

血中三酸甘油脂的濃度會隨飲食中的油脂種類和含量而改變。當禁食12小時後，血中三酸甘油脂的濃度仍高於正常值時，便稱為高三酸甘油脂血症。此症多伴隨冠狀動脈心臟疾病的高危險因子(如：肥胖、飲酒過量等)存在。



高三酸甘油脂飲食原則：

- ※ 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、日本花鱈魚、鰻魚(糯鰻、白鰻)、白鮭魚、牡蠣等。
- ※ 避免飲酒。
- ※ 規律的運動習慣。



高脂血症患者飲食建議量

食物種類\熱量需求		1500 大卡	1800 大卡
	脫脂奶	1 杯	1 杯
	蛋	--	--
	豆類 (豆腐、豆干等)	2 份	2 份
	魚肉類	3 兩	4 兩
	全穀雜糧類 (米飯、麵食、馬鈴薯等)	2 碗	3 碗
	油脂與堅果種子類	2 匙	2.5 匙
	蔬菜	深綠色或紅黃色 2 碗	2 碗
	其他	1 碗	1 碗
	水果	2 份	2 份



馬偕紀念醫院
MacKay Memorial Hospital

若需進一步指導，請照會營養師或預約營養門診：
台北(02)2543-3535 轉 2026；淡水(02)2809-4661 轉 2051
馬偕紀念醫院營養醫學中心 編印 111年09月09日 修訂