

高三酸甘油酯血症飲食

何謂高三酸甘油酯血症？

三酸甘油酯 (Triglyceride) 是貯存於脂肪細胞內的中性脂肪，血液中的三酸甘油酯的濃度會隨著飲食中的油脂種類、含量及飲食中的單醣類攝取量而改變。

當禁食 12 小時後，血中三酸甘油酯的濃度仍高於正常值時，便稱為高三酸甘油酯血症。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。

成人理想三酸甘油酯濃度？

(12 小時禁食)	血液三酸甘油酯 mg/dL
理想濃度	<150
邊際危險濃度	150~199
高危險濃度	200~499
嚴重高危險濃度	≥500

您的血中三酸甘油酯濃度是_____ mg/dL

高三酸甘油酯血症飲食原則

- ※ 維持理想體重，您的理想體重範圍為 _____ 公斤。
- ※ 均衡攝取六大類食物



※ 控制油脂攝取量小技巧

類別	X 不適合選擇，不宜食用	更改為	○ 適合選擇，需適量食用
烹調方法	油炸、油煎、油酥	➔	清蒸、水煮、涼拌、烤、燉、滷
乳品類	全脂奶		低脂奶、脫脂奶
豆魚蛋肉類	帶皮肉類、肥肉、油豆腐、炸豆腐、油豆包		去皮瘦肉、魚、涼拌豆腐、白豆包



※ 選擇不飽和脂肪酸油脂，避免飽和脂肪酸油脂及反式脂肪酸油脂

富含不飽和脂肪酸油脂		富含飽和脂肪酸 油脂	富含反式脂肪酸 油脂
單元不飽和脂肪酸	多元不飽和脂肪酸		
橄欖油、花生油、 芥花油、菜籽油、 苦茶油...。 堅果：腰果、夏威夷豆...	大豆油、玉米油、 葵花油、紅花籽 油...。 堅果：核桃。	動物性：豬油、 奶油、牛油。 植物性：烤酥 油、椰子油、棕 櫚油。	植物性奶油、奶 精、氫化植物 油、半氫化植物 油...

1. 選擇富含 ω -3 脂肪酸的魚類，如：秋刀魚、鮭魚、鯖魚、鰻魚、白鯧魚、鮪魚...等，適量食用。
2. 減量食用富含飽和脂肪的帶皮帶油紅肉類及加工絞肉製品，如：帶皮豬、牛、羊、香腸、貢丸...等。

※ 避免精製糖類

如：含有蔗糖或果糖的飲料、各式糖果或糕餅、水果罐頭、加糖果汁及包裝果汁、含糖果乾、含糖蜜餞...等加糖製品。

- ※ 全穀雜糧類及水果類勿攝取過量，宜選擇未精製全穀雜糧類及新鮮水果未精製全穀根莖類，如：糙米、燕麥、玉米、胚芽米、全麥麵包...等。新鮮水果及現打果汁需適量食用。

※ 避免飲酒



※ 養成規律運動習慣



高三酸甘油酯血症者 飲食建議份量範例

食物種類\熱量需求	1500 大卡	1800 大卡
乳品類 	1 杯	1 杯
豆魚蛋肉類	4 份 	5 份 
全穀雜糧類	2 碗半	3 碗
油脂與堅果種子類 	4 茶匙	5 茶匙
蔬菜類	2 碗	2 碗
水果類	2 份	2 份

