

# 血脂異常飲食

## ■ 前言

當血液中的總膽固醇、低密度脂蛋白膽固醇、三酸甘油酯偏高或是高密度脂蛋白膽固醇偏低等，任一異常或合併多種異常。

造成高血脂症的原因可分為先天性高血脂症及後天性因素，後天性原因包含：肥胖、糖尿病及腎病症候群、甲狀腺功能低下、飲食中攝取過多的熱量、飽和脂肪酸、多吃少動者。

## ■ 定義

本飲食以均衡飲食為基礎，調整其熱量、脂肪及膽固醇的攝取量，以達到改善血膽固醇及三酸甘油酯的一種飲食。

## ■ 高膽固醇血症飲食

### ■ 目的

控制血膽固醇值低於理想值（見下表），預防或延緩冠狀動脈疾病的發生。

成年人之血膽固醇濃度異常之分級			
	理想值	邊際高危險值	高危險值
總膽固醇(mg/dL)	<200 mg/dL	200-239 mg/dL	≥240 mg/dL
低密度脂蛋白-膽固醇 LDL (mg/dL)	<130 mg/dL	130-159 mg/dL	≥160 mg/dL
高密度脂蛋白-膽固醇 HDL (mg/dL)	>40 mg/dL		≤ 40 mg/dL

資料來源：行政院衛福部

### ■ 適用對象

1. 高總膽固醇，或高低密度脂蛋白膽固醇者。
2. 冠狀動脈疾病高危險群。



## ■ 飲食原則

	多攝取高纖維質食物，如：全穀雜糧、蔬菜、水果
	多使用單元不飽和脂肪酸高之油脂(橄欖油、芥花油)，避免使用動物油
	適量攝取堅果(每日建議1湯匙)
	選擇富含 $\omega$ -3脂肪酸的深海魚類(每週至少2次)
	避免油炸食物，烹調宜少油(清蒸、水煮、烤滷)
	減少精製糖類及反式脂肪酸攝取
	少吃膽固醇含量高的食物，如內臟類(腦、肝、腰子等)、蟹黃、蝦卵、魚卵等。

## ■ 生活型態



規律運動



不吸菸、不喝酒



維持理想體重  
( $18.5 \leq \text{BMI} < 24$ )

## ■ 高三酸甘油酯血症飲食

### ■ 目的




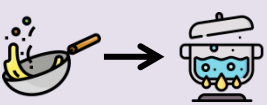
使三酸甘油酯值接近理想值。

三酸甘油酯異常之分級（成人）			
	理想值	邊際高危險值	高危險值
三酸甘油酯 (mg/dL)	<150	150-499	>500

資料來源：行政院衛福部

### ■ 適用對象-三酸甘油酯濃度高於理想值者。

### ■ 飲食原則

	多選擇未精製的全穀雜糧類
	選擇富含 $\omega$ -3脂肪酸的深海魚類(每週至少2次)
	避免攝取過多水果、果汁
	避免食用各式甜點及甜飲料；避免飲酒
	當三酸甘油酯超過500 mg/dL，應採極低油飲食，即油脂應控制在總熱量15%以下

■ 諮詢電話：(02)2737-2181 分機 3002

■ 制訂單位/日期：營養室/113.04.01

