

高脂血症飲食

■ 前言

高脂血症是指血液中的膽固醇、三酸甘油酯增加，不論是高膽固醇血症，或高三酸甘油酯血症，都是動脈粥狀硬化的重要危險因素。

■ 高膽固醇血症飲食

■ 定義

本飲食係以正常飲食為基礎，藉調整其熱量、脂肪及膽固醇的攝取量，以達到改善血膽固醇的一種飲食。

■ 目的

1. 供給足夠且均衡的營養、並維持理想體重。
2. 使血膽固醇值接近理想值（見下表），預防或延緩冠狀動脈疾病的發生。

2~19歲及成人之血膽固醇濃度異常之分級

項目	成 年 人		2-19 歲	
	數值 (mg/dL)	分級	數值 (mg/dL)	分級
總膽固醇	<200	適當（最佳）	<170	適當（最佳）
	200-239	邊緣性偏高	170-199	邊緣性偏高
	≥240	過高	≥200	過高
低密度脂蛋白膽固醇	<100	適當（最佳）	<110	適當（最佳）
	100-129	近於適當（次佳）	110-129	邊緣性偏高
	130-159	邊緣性偏高	≥130	過高
	160-189	過高		
高密度脂蛋白膽固醇	≥190	非常高		
	<40	偏低		
	≥60	高		

■ 飲食計畫-治療性生活型態改變的飲食建議（Therapeutic Lifestyle Changes，TLC Diet）

營養素	建議攝取量
總脂肪	佔總熱量的 25-35%
飽和脂肪酸 / 反式脂肪酸	低於總熱量的 7% / 沒有或儘可能最低
多元 / 單元不飽和脂肪酸	最多佔總熱量的 10% / 20%
醣類	佔總熱量的 50~60%
纖維	每日攝取 20-30 公克
植物固醇	2 克/天
蛋白質	約佔總熱量的 15%
膽固醇	每日低於 200 毫克
總熱量	維持理想體重且預防體重增加
中度運動	消耗 200kcal/天



■ 適用對象

1. 血總膽固醇，或低密度脂蛋白膽固醇濃度高於理想值者。
2. 冠狀動脈疾病高危險群。

■ 飲食原則

1. 維持健康體重。
2. 控制油脂攝取量
 - (1) 少吃油炸、油煎或油酥的食物、含油高湯、滷肉汁，及肥肉豬皮、雞皮、鴨皮等。
 - (2) 烹調宜多採用清蒸、水煮、涼拌、烤、燒、燉、滷等方式。
 - (3) 烹調用油宜選用單元不飽和脂肪酸高者（如：橄欖油、芥花油、菜籽油、花生油、芝麻油等）；少用飽和脂肪酸含量高者（如：豬油、牛油、奶油、椰子油、棕櫚油、油炸油等）。
3. 少吃膽固醇含量高的食物，選擇植物油
 - (1) 避免動物內臟（豬腦、豬肝、豬腰子、雞肝等）、蟹黃、蝦卵、魚卵等。蛋黃以每週二個為限。
 - (2) 適量攝取肉類，以免攝入過多膽固醇及飽和脂肪酸。
 - (3) 在適量的肉類中，可多選擇富含 ω -3脂肪酸的深海魚類，如：秋刀魚、鯖魚、鮭魚、鮪魚等。
 - (4) 可適量攝取花生、杏仁、核桃、腰果、開心果、榛果、夏威夷火山豆等堅果或瓜子、芝麻等油籽類，因其富含單元不飽和脂肪酸、精胺酸、鎂、維生素E及纖維質等，但攝取時應避免超過建議之總熱量。
4. 多攝取高纖維質食物，尤其富含可溶性膳食纖維的食物，如：燕麥、糙米等全穀類、蔬菜及新鮮水果，應避免攝取過多的精緻糖類或甜飲料。
5. 反式脂肪酸含量高的氫化植物奶油、烤酥油等製造之食品，例如：糕餅、西點、速食食品，少吃為宜。
6. 飲酒不可過量。
7. 適當調整生活型態，如：戒菸、規律運動以及壓力調適。為了使熱量攝取與消耗達到平衡並能控制體重，建議每日應從事消耗200大卡以上之體能運動。



■ 高三酸甘油酯血症飲食

■ 定義

本飲食係以正常飲食為基礎，藉調整其熱量、脂肪及醣類的攝取量，以達到改善血三酸甘油酯的一種飲食

■ 目的

1. 供給足夠且均衡的營養、並維持理想體重。
2. 使血三酸甘油酯值接近理想值（見下表）。

血三酸甘油酯異常之分級（成人）

項目	數值 (mg/dL)	分級
三酸甘油酯	< 150	正常
	150-199	邊緣性偏高
	200-499	過高
	≥ 500	極高

- 適用對象-血液三酸甘油酯濃度高於理想值者。

■ 飲食原則

1. 控制熱量的攝取，以達到並維持理想體重。肥胖者須積極減肥，尤應配合規律運動。
2. 醣類攝取宜適量且以多醣類為佳，如全穀雜糧。勿過量攝取水果及避免食用加糖之各式甜點及飲料。
3. 酒類應儘量減少或禁止。
4. 在適量的肉類中，可多選擇富含 ω -3脂肪酸的深海魚類，如：秋刀魚、鯖魚、鮭魚、鮪魚等。
5. 其他飲食原則與高膽固醇血症之飲食治療原則相同。但當三酸甘油酯超過500 mg/dL，應將所有油脂去除，以極低油飲食供應，即油脂佔總熱量15%以下

- 諮詢電話：(02)2737-2181 分機 3002

- 制訂單位/日期：營養室/114.03.01

