

# 高血脂症 飲食

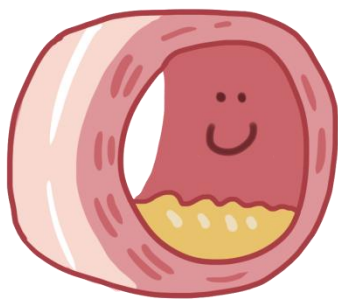
花蓮慈濟醫院 營養科 關心您

如有營養問題請掛『營養諮詢門診』

電話:03-8561825轉13089/13087

衛教日期:\_\_\_\_年\_\_\_\_月\_\_\_\_日

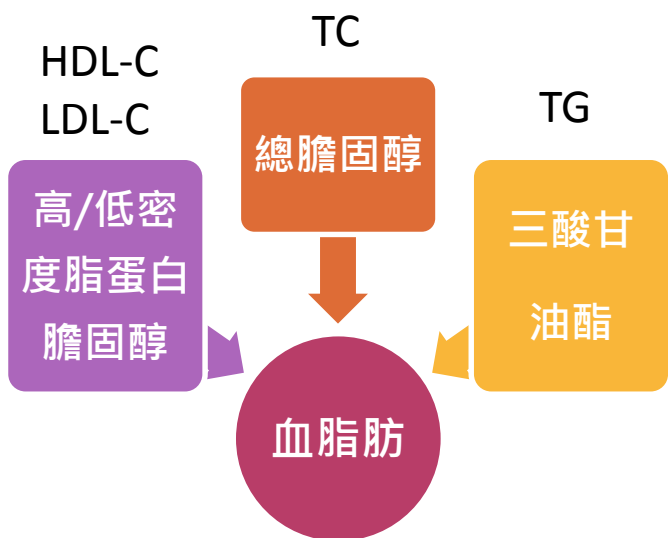
營養師:



1

## 高膽固醇血症

## 高三酸甘油酯血症



總膽固醇  $\geq 240$  mg/dL

或

三酸甘油酯  $\geq 200$  mg/dL

Reference: Li YH, Ueng KC, Jeng JS, et al.. 2017 Taiwan lipid guidelines for high risk patients. J Formos Med Assoc. 2017 Apr;116(4):217-248.

## 2

# 高風險病人血脂異常

## 臨床治療目標

狀態	LDL-C (mg/dL)
急性冠心症後群/ 穩定冠狀動脈疾病/ 糖尿病+心血管疾病	<70
急性冠心症後群 +糖尿病	可考慮 <55
家族性高膽固醇血症	成人 <100 心血冠病 <70
狀態	三酸甘油 酯 (mg/dL)
糖尿病	<150
狀態	HDL-C (mg/dL)
糖尿病	男>40 女>50

# 3

## 高膽固醇血症

### 飲食原則

- 適當調整生活型態，如：戒菸、戒酒
- 宜選擇高纖維的食物，如：新鮮的蔬菜(海帶芽、木耳)，主食可選燕麥、糙米、地瓜、芋頭、山藥、全麥吐司等高纖全穀雜糧類為主，應達主食類的**1/3**

地瓜葉四季皆有，  
富含纖維



- 限制**飽合脂肪酸**攝取，  
應 < 7% 總熱量

### 想想看：

小明每天可攝取1800 大卡，每日可吃多少**牛五花火鍋肉片**(每10克含有2克飽和脂肪酸)?

$7\% * 1800 \text{ 大卡} = 126 \text{ 大卡}$

=飽和脂肪酸**14克**

→ 牛五花肉火鍋肉片每天攝取量

**不得超過70克** (未算其它含飽和脂肪酸食物的情況下)

→ 最簡單的方法是少吃豬肉、牛肉等飽和脂肪酸高的食物

小技巧:可看營養成分標示~

營養標示	
每一份量 10 克 本包裝含 3 份	
每份	
熱量	50 大卡
蛋白質	0.5 公克
脂肪 飽和脂肪酸 反式脂肪酸	2 克 1.5 克 0 克



最佳比例 S : M : P = 1 : 1.5 : 1

飽合脂肪酸高者(S)	單元元不飽和脂肪酸高者(M)	多元不飽和脂肪酸高者(P)
室溫下是固體 (MCT油是液體)	室溫下是液體	室溫下是液體
豬油 牛油 奶油 椰子油 棕櫚油 烤酥油 MCT油 人造奶油	$\omega$ -9 橄欖油 芥花油 苦茶油 花生油 玄米油 芝麻油 油菜籽油	$\omega$ -3 亞麻仁油  $\omega$ -6 葵花油 玉米油 大豆油
		

建議平常烹油用油可在單元不飽和脂肪酸及多元不飽和脂肪酸間**交換使用**

# 4

## 高三酸甘油酯血症

### 飲食原則

- 維持理想體重

肥胖者須積極減重，配合規律運動，每週有氧運動至少3-4天，每次40分鐘

- 少吃**加糖製品(甜食、含糖飲料)**，有助於改善血糖及三酸甘油酯，精製糖應占總熱量10%以下

**舉例:** 小明每天攝取1800大卡，攝取的精製糖不得超過 $1800 \times 10\% = 180$ 大卡，故他喝的有糖茶飲應 $< 180$ 大卡

- 適量攝取飯、麵、麵包等澱粉類及水果類



● 控制總脂肪攝取，適量攝取富含 $\omega$ -3脂肪酸食物(如:亞麻仁油、核桃等)，有助於改善三酸甘油酯

● 植物油高溫會產生反式脂肪酸，宜少吃**反式脂肪酸含量高**的食物，如:植物奶油及油炸食品，一週最多一次。烹調時，宜多清蒸、水煮、涼拌、燒、燉、烤、滷等方式，少吃油炸且避免油溫過高、發煙

**發煙點:**油脂冒煙的溫度，約180-200度，發煙點低的油脂不適合油炸，高的則適合油炸

→ **不可油炸:** 亞麻仁油、冷壓橄欖油、芝麻油等

→ **可油炸:** 葵花油、玉米油、大豆油、花生油、苦茶油等

隱藏的油脂陷阱  
原來它很油!?  
需要注意攝取~

糕點類

綠豆椪

蛋黃酥

奶酥餅乾

蛋捲

鳳梨酥

有餡麵包

中式小吃類(含絞肉)

肉粽

叉燒包

貢丸

肉圓

水餃

鍋貼

肉鬆

油蔥酥

醬料類

沙拉醬

泡麵調味包

西餐類

玉米濃湯  
(含奶油)

焗烤義大利麵  
(含起司)

豆製品類

百頁豆腐

炸豆皮/豆包

# 減油小技巧~



1. 選擇低脂乳品
2. 用餐時**去除**雞皮、豬皮、鴨皮、肥肉等
3. 吃麵包**避免**塗花生醬、奶油、巧克力醬等
4. 吃麵食**少加醬料**(芝麻醬、胡麻醬等)
5. 喝湯時**撈掉浮油**或冷藏後將固態的浮油去除
6. 以**低脂肪蛋白質類食物**(草蝦、花枝、雞胸肉、毛豆、豆皮、白干絲等)  
**取代高脂肉類**(梅花肉、牛腩、五花肉、香腸等)

# 高血脂症飲食 小測驗 (是非題)



1. ( ) 豬皮、雞皮、鴨皮等很美味，吃多了也不會影響血脂。
2. ( ) 鹹麵包吃起來不甜，可以盡量多吃。
3. ( ) 可適量攝取富含 $\omega$ -3脂肪酸的食物，如：亞麻仁油、核桃等。
4. ( ) 花生粉、芝麻糊對身體很好，多吃沒關係。
5. ( ) 少吃油炸、油酥的食物，並避免油溫過高。



掃QR code 觀看影片  
了解更多~~