

預防高血脂症（高膽固醇）飲食衛教

一、何謂高血脂（高膽固醇）症：

血中三酸甘油脂和膽固醇其中之一或兩者皆超過正常值時稱為高血脂症。

二、高血脂飲食原則：

1. 維持理想體重，調整生活型態，如戒煙、運動及壓力調適。
2. 控制脂肪之攝取量，避免飲酒，酒精會使三酸甘油脂上升。
3. 炒菜宜選用單元不飽和脂肪酸較高的油脂（花生油、橄欖油等）。
4. 少吃膽固醇較高的食物(如：內臟類)，若膽固醇過高，則蛋黃攝取每週以不超過 2~3 個為原則。
5. 宜多食用多醣類食物(如：五穀根莖類)，少吃富含精製醣類食物(如：糖果、含糖飲料)。
6. 多選用富含纖維之食物(未加工之豆類、蔬菜、水果)。
7. 不應吃下列含飽和脂肪酸高的食物，如：牛油、豬油、雞油、瑪琪琳(固態的)、肥肉、豬皮、蛋糕、甜點、椰油、巧克力。
8. 動物性蛋白多選用魚、家禽，少吃羊、牛、豬肉。
9. 多攝取高纖維的食物，奶精、奶油不宜多吃。

三、運動：

運動將促使病人的血脂異常趨向正常，有計劃的運動將會增加脂蛋白分解酶的活性，同時降低血中三酸甘油脂的濃度，對尿毒症病人有很大的幫助。

四、藥物：先從飲食及運動著手，如果仍然無效時，再配合藥物。

諮詢電話：(03) 5993500 轉 2015、2025

諮詢時間：週一至週五 08：00~17：00

修訂日期：102.05