

漫談高脂血症飲食

[發表醫師] :徐家瑜 醫師(營養室)

[發布日期] :2005/11/25

由於飲食文化日漸西式，活動空間愈來愈小，罹患心臟病及腦血管疾病的人口也就愈來愈多，探究民國 93 年台灣地區國人十大死因，心臟疾病及腦血管疾病，分居第 2、3 名，造成這些疾病的原因，大多數與血脂肪異常有關。在探討血脂肪異常的原因之前，先讓我們來了解何謂血脂？血脂包括：膽固醇、三酸甘油酯及磷脂質。由於這些物質是屬於脂溶性，必需與血漿蛋白結合成脂蛋白，才能藉由血液運送至身體各組織利用。

脂蛋白分為三個家族：極低密度脂蛋白、低密度脂蛋白及高密度脂蛋白。其中的高密度脂蛋白(HDL)：就是我們一般俗稱的血管清道夫，也就是好的膽固醇，它的功能是将週邊組織的膽固醇帶回肝臟中代謝，好的膽固醇愈高，則罹患心血管疾病的機率越低。而低密度脂蛋白(LDL)：就是我們所謂壞的膽固醇，它所扮演的角色是将膽固醇由肝臟帶到週邊組織，所以，低密度脂蛋白愈高，則罹患心血管疾病的機率越高。

人體內的膽固醇，大部分是由肝臟自行合成，少部分則是由食物供給。三酸甘油酯則是生理能量的來源，很容易受飲食影響，例如：飲酒、食用大量脂肪或醣類、少運動，都會提高三酸甘油酯的濃度。

在認識完血脂肪之後，接下來，讓我們來檢視平日的飲食，有哪些需要改善呢？

◎高膽固醇飲食原則

1.維持理想體重：

理想體重的算法：理想體重(公斤)=22*身高(公尺)*身高(公尺)若體重超出理想體重10%以上，建議減重。因為體重過重或肥胖常合併有血脂肪不正常的問題。

2.控制脂肪的攝取量：

建議少油煎、少油炸、少油炒。油酥類食物，像是燒餅、酥餅...等，美其名是烤的，但是油量多，建議少吃。

3.吃肉去皮，忌雞鴨魚皮，選擇瘦肉的部分。

4.炒菜宜用富含單元不飽和脂肪酸的油脂，例如：芥花油、橄欖油。少用飽和脂肪酸含量高的油脂，例如：豬油、牛油、奶油等動物性油脂。棕櫚油及椰子油雖含單元不飽和脂肪酸，但亦含有不少的飽和脂肪酸，不宜過量食用。

5.少吃含膽固醇高的食物，像是內臟類、蝦黃、蟹黃、魚卵等，建議血膽固醇過高者，每週不超過 2~3 顆蛋黃。

6.膳食纖維可以幫助降血膽固醇，建議一天至少吃半斤以上的蔬菜。

7.盡量少飲酒適當的調整生活型態，並戒菸：

規律運動，因為運動可以提昇好的膽固醇，降低三酸甘油脂。

◎高三酸甘油脂血症飲食原則

1.維持理想體重

2.減少單醣類食物攝取，因為大量的醣類飲食，會造成血中的三酸甘油脂升高，尤其是精緻甜食、含糖飲料、果汁、各式糖果及糕餅，宜避免攝食。

- 3.W-3 脂肪酸可降低血中三酸甘油酯，建議可多選用深海魚等富含 W-3 脂肪酸的魚類，例：秋刀魚、鮭魚..等。需注意總脂肪的攝取量。
- 4.不宜飲酒，因為酒精會增加血三酸甘油酯濃度。
- 5.請參考高膽固醇血症飲食原則。

!!健康文章內文主要提供民眾降低對疾病因不了解產生之不安和恐懼，但不可取代實際的醫療行為，所以身體如有不適請您前往醫院就醫治療。