

高膽固醇血症之飲食原則

- 1.維持理想體重。
- 2.控制油脂攝取量，少吃油炸、油煎或油酥的食物，及豬皮、雞皮、鴨皮、魚皮等含油脂高的食物，烹調宜多採用清蒸、水煮、涼拌、烤、燒、燉、滷等方式。
- 3.少吃膽固醇含量高的食物，如：內臟（腦、肝、腰子等）、蟹黃、蝦卵、魚卵等。若血膽固醇過高，建議每週以不超過攝取二~三個蛋黃為原則。
- 4.常選用富含纖維質的食物，如：未加工的豆類、蔬菜、水果及全穀類。
- 5.炒菜用油宜選用單元不飽和脂肪酸高者（如：花生油、菜籽油、橄欖油等），少用飽和脂肪酸含量高者（如：豬油、牛油、肥肉、奶油、棕櫚油、椰子油等）。
- 6.儘量少喝酒。
- 7.適當調整生活型態，例如：戒煙、運動，以及壓力調適。

高三酸甘油酯飲食原則

- 1.控制體重可明顯降低血液中三酸甘油酯濃度。
- 2.避免攝取精製甜食、含有蔗糖或果糖的飲料、各式糖果或糕餅、水果罐頭等加糖製品，宜採用多糖類食物，如：五穀根莖類。
- 3.可多攝取富含 ω -3 脂肪酸的魚類，例如：秋刀魚、鮭魚、日本花鱈魚、鰻魚（糯鰻、白鰻）、白鯧魚、牡蠣等。
- 4.不宜喝酒。
- 5.其他請參考高膽固醇血症之飲食原則。

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。