

高膽固醇血症及高三酸甘油脂之飲食原則



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。

高三酸甘油脂飲食原則

1. 控制體重可明顯降低血液中三酸甘油脂濃度。
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、日本花鯖魚、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。