

## 高血脂之護理指導

### 一. 何謂高血脂症

指血液中膽固醇或三酸甘油酯任何一種或兩者皆超過正常值，而這也是併發冠狀動脈疾病、腦血管疾病及心肌梗塞的主因。

### 二. 膽固醇的正常值

血膽固醇及三酸甘油酯濃度	理想濃度	邊際高危險濃度	高危險濃度
總膽固醇	<200mg/dl	200~239mg/dl	≥240mg/dl
低密度脂蛋白膽固醇	<100mg/dl	130~159mg/dl	≥190mg/dl
血液三酸甘油酯	<150mg/dl	150~199mg/dl	>500mg/dl

### 三. 如何預防攝取過量的膽固醇

1. 多補充富含纖維素的食物，如：燕麥、豆類、水果、蔬菜。
2. 降低動物性油脂的攝取，如：豬油、豬皮、雞皮、鴨皮等。
3. 少吃膽固醇含量高的食物，如：動物內臟、海鮮。
4. 烹調用油宜採植物油。
5. 肉類的攝取宜適當，如：魚>雞鴨>牛羊。
6. 調味及烹調宜清淡，烹調方式可採：清蒸、水煮、燉、滷、燒、烤，少吃油炸油煎或油酥的食物。
7. 避免無謂的應酬及大吃大喝、宜戒菸酒。

### 四. 降低膽固醇的食物

1. 黃豆：黃豆本身富含的高纖維素可以與膽固醇結合後排出體外，黃豆中所含有的類黃酮素的抗氧化效果可以減少血脂肪沉積在血管壁的機會，降低低密度脂蛋白膽固醇(俗稱壞膽固醇)。
2. 燕麥片：富含水溶性纖維，可降低血中總膽固醇、低密度脂蛋白膽固醇。
3. Ω-3 多元不飽和脂肪酸：鮭魚、鯖魚、秋刀魚、鯖花魚、鰻魚、白鯧魚、牡蠣等。
4. 蘋果：富含果膠纖維與維他命群及抗氧化物，蘋果有很強力的抗氧化力，可降低低密度脂蛋白膽固醇。
5. 單元不飽和脂肪酸：花生油、橄欖油、菜籽油，可降低低密度脂蛋白膽固醇。
6. 杏仁：富含有益的單元不飽和脂肪酸，能降低總膽固醇及低密度脂蛋白含量，有助於減少罹患心臟病的危險。
7. 茶：降血脂並預防動脈硬化。

### 五. 運動

1. 規律的運動可以幫助體內的高密度脂蛋白膽固醇(好膽固醇)增加。
2. 維持適當的體重。
3. 維持適當的運動(每週3次、每次持續30分鐘)，如：柔軟操、散步、慢跑。

### 六. 藥物

依醫生指示按時服藥及抽血，以測定膽固醇是否達到正常值。

## 食物膽固醇含量表

美國心臟學會建議每人每日膽固醇的攝取量不應超過 300 毫克

食物名稱	可食部分每 100g 含量		食物名稱	可食部分每 100g 含量			
	脂肪	膽固醇		脂肪	膽固醇		
蛋類	鵝蛋	15.0	870	海鮮類	小魚干	44	669
	鴉蛋	15.6	619		蝦米	2.2	645
	鵪鶉蛋	12.9	600		蝦子	0.2	154
	土雞蛋	7.4	382		魷魚絲	1.5	330
	雞蛋黃				鮮魷魚		231
	雞蛋白	0	0		牡蠣	1.6	51.1
肉類	豬腦	8.7	2530	花枝	0.2	161	
	豬腎	1.8	380	干貝	0.7	112.4	
	豬肝	2.9	420	九孔	1.0	102	
	豬小腸	8.7	199	龍蝦	0.1	85	
	豬大腸	8.7	199	蟹肉		100	
	豬腳	20.4	112	鮑魚	0.7	59	
	豬肚	14.4	127	文蛤		180	
	豬心	10.8	150	蜆		454	
	雞胗	6.3	44	海參		0	
	雞爪	3.3	196	海蜇		16	
	梅花肉(豬)	12.3	114	其他油類	全脂奶粉	28.7	91
	鵝肉	30.6	74		低脂奶粉	12.1	56
	牛肉	13.4	71		乳酪	21.1	83
	五花肉(豬)		106		牛奶		13
	雞胸肉	36.7	126		豬油	99.4	102
	羊肉	0.9	39		起司		100
	牛腱	13.0	24		植物油	99.9	0
	排骨	4.0	66				
	臘腸		105				
	火腿		150				
		100					

護理部編印

諮詢電話 22490088 轉 1111