

4. 各類蔬果，富含抗氧化或有益血管健康之成份，可增加攝取但不宜過多，如藍莓、青椒、彩椒、番茄、蕃薯、木瓜、紅蘿蔔、綠及白花椰菜、南瓜、菠菜、深綠色青菜與洋蔥等。

5. 冬季寒冷季節，宜多食根莖類，例如地瓜、山藥、馬鈴薯、芋頭等，既補充熱量，又可獲取許多營養素。

七、若有飲酒，請適量，以 30c.c. 酒精等量之酒類為限（女性減半）。

#### 八、低鈉之清淡飲食

1. 每日鈉之攝取量宜在 2400 毫克以下。
2. 少吃加工包裝食品，注意營養成份標示。
3. 少用醬料、沾料。
4. 少喝高湯。

#### 九、減少外食，在家烹調健康飲食

同時有糖尿病、高血壓及肥胖者，飲食控制需更有計畫，應與營養師討論以達治療之目標。如果您想進一步了解個人飲食問題並得到更完整的建議，歡迎掛營養諮詢門診。

#### 十、規律運動，有助於降低血脂。

十一、食物多樣化：為了避免環境污染（例如：重金屬、戴奧辛、塑化劑）的暴露，請均衡、替換並適量的選用各種食物。

本資料由蘇大成醫師、陳珮蓉營養師共同修訂。  
2023.12



一、開放時間：  
週一至週五 08:00 至 17:00（例假日不開放）

#### 二、聯絡方式

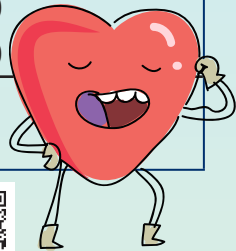
1. 地址：10002 臺北市常德街一號一樓（台大醫院西址二東）
2. 諮詢專線：(02) 2356-2114



# 高脂血症



項目	
總膽固醇 (Cholesterol)	一般成人 <200
	有糖尿病及心血管疾病 <160，治療目標是 <130
低密度脂蛋白膽固醇 (LDL)	一般成人 <130
	有糖尿病及心血管疾病 <100，治療目標是 <70
高密度脂蛋白膽固醇 (HDL)	男性 ≥ 40 女性 ≥ 50
三酸甘油酯 (Triglyceride)	<150



LDL 診斷標準及治療目標



## 高脂血症的治療

治療高脂血症應先由飲食開始，並增加運動量，避免抽菸。若 3~6 個月以後血脂、膽固醇沒有下降，可以考慮服用藥物。有些情況血脂脂肪過高，經醫師評估則可先行用藥。

治療高脂血症可以預防或減少冠狀動脈心臟病的發生。血清膽固醇每下降 1mg/dl，可以減少冠狀動脈心臟病的發生率 2% 左右。

## 血脂過高如何吃

● 均衡飲食是很重要的，碳水化合物（五穀雜糧及主食）佔 45-55%，油脂 25-35% 以及蛋白質佔 15-20% 左右。

### 一、控制體重以達理想體重

理想體重之計算方法：

身高(公尺) × 身高(公尺) × 22，±10%。

## 二、少吃含飽和脂肪的食物

1. 飽和脂肪之特性為室溫下成固態之油脂，包括動物性與植物性油脂。
2. 飽和脂肪較高食物有：牛油、豬油、椰子油、棕櫚油及動植物奶油（奶油愈硬者愈飽和），肥肉、含高湯、滷肉湯、奶油濃湯等。
3. 烘焙食品，如糕餅、西點、通常含高量飽和脂肪，請少吃。
4. 速食之炸油飽和度亦較高。

## 三、避免攝取含反式脂肪酸的食物

1. 反式脂肪酸通常來自加工氫化過的油脂，如人造奶油、烤酥油、炸油等。
2. 避免各式含人造奶油之糕餅、西點、餅乾、鮮奶球、奶精等。

## 四、均衡攝取各種蛋白質

1. 建議攝取不同種類的蛋白質食物，包括較瘦的肉、家禽（雞、鴨、鵝）、家畜紅肉（豬、牛、羊）、魚、海鮮、蛋、豆類、堅果類等。均衡的吃，不要只吃一種肉或豆類。
2. 在均衡飲食原則下，蛋可不限，但不建議超過 2 個／天。
3. 膽固醇較高的食物：內臟、魚卵、蟹黃、蝦卵等，仍不宜多吃。
4. 紅肉類佔比宜減少，且植物性蛋白優先。

## 五、適當的油脂攝取量且慎選烹飪油

1. 少吃高油食品或菜餚。
2. 每日食用烹調用油控制約 3 湯匙左右。
3. 選用高比例單元不飽和脂肪酸之烹調油，如橄欖油、芥花油、苦茶油等。
4. 可適量以堅果類取代烹飪油。（1 湯匙油約等於 20 公克堅果）

## 六、攝取新鮮蔬果等高纖維飲食

每日之纖維攝取量建議為 20-30 公克。

## 七、限制額外添加糖的量，不可超過一天總熱量的 10%，最好是小於 5%。

### 怎麼吃才達得到

● 常吃高纖五穀雜糧，如麥片、薏仁、小米、胚芽米等。（燕麥、糙米宜適量，過量易胃食道逆流）

● 每餐至少半碗青菜（包括根莖類）。

● 每天 2-3 份水果（1 份水果約 100-150 公克）。

■ 小叮嚀：上述高纖維食物，建議依個人適應性慢慢增加，不宜過量。

● 年長者或曾接受腹部手術者，若腸胃功能不佳或腹脹，宜適當調整攝取量，否則易造成胃食道逆流或其他腸胃症。

2. 纖維含量較高之食物，蔬菜：如青花菜、高麗菜、紅蘿蔔及葉菜類；水果：芭樂、蘋果、柑橘類、桃李、香蕉等（較甜的水果勿攝取過多）；豆類：如：花豆、菜豆、黑豆等。

3. 水溶性纖維多者更有利於降低血膽固醇，如木耳、洋菜及菇類等，但不宜過量食用。