

低血脂飲食原則

一半以上是蔬果 粗食取代白澱粉
避免油炸與甜點 天天運動循環好

在所有食物陷阱當中，飽和脂肪是最容易增加血脂的食物，只要慎選食材與烹調方式，就能輕鬆的降低攝取量！

	一般外食族 (飽和脂肪量)	健康蔬食 (飽和脂肪量)
早餐	一杯牛奶 (4.5g) 一個菠蘿麵包 (3.1g)	一杯低糖豆漿 一粒全麥饅頭 一匙堅果醬 (2g) 水果
中餐	一顆滷蛋 (2g) 一隻雞腿 (3.4g) 白飯 炒青菜	半顆水煮蛋 (1g) 一碗黑豆空心麵沙拉*(2g) 一匙蜜地瓜 (1g)
點心	市售 一杯珍珠奶茶 (4.5g)	一把烤杏仁果 (1g) 一杯無糖新鮮果汁 半顆水煮蛋 (1g)
晚餐	一碗滷肉飯 (4.3g) 一顆滷蛋 (2g) 一碗魚丸湯 (1.5g) 小菜	一碗胚芽飯 半碗豆腐味噌湯 4片香椿豆包 (2g) 檸檬涼拌南瓜 清蒸枸杞絲瓜 綠豆薏仁湯
	飽和脂肪 總共 25.3g	飽和脂肪 總共 10g



慈濟醫療志業
Tzu Chi Medical Foundation
守護生命·守護健康·守護愛
<http://www.tzuchi.com.tw>

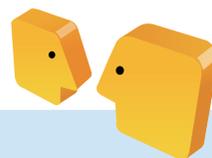
慈濟醫院營養諮詢門診專線

花蓮 03-8561825 轉 3088、3089
大林 05-2648000 轉 5111、5112
臺北 請掛營養門診
臺中 04-3606-0666 轉 4050、4051
關山 089-814-880 轉 9 (總機轉接)
玉里 03-888-2718 轉 9 (總機轉接)

相關素食書籍

《素食健康地球與心靈》
出版社：經典雜誌 作者：林俊龍
《吃好心臟病》
出版社：天下文化 作者：林俊龍

作者：陳婷鈺 營養師
審核：林惠敏、江佳真 營養師
單張更新時間：2014.12.01



這樣吃可以 降低血脂



動物脂肪、油炸類最危險

我可以每天減少：_____份

每天最多 11~13mg 飽和脂肪，2g 反式脂肪

一杯全脂牛奶有 4.5 克的飽和脂肪。而一個骰子大小的起司，就有 6 克的飽和脂肪，反式脂肪更不好。身體無法處理它、會累積在血管裡，造成傷害。奶酥、油炸類的食物都有反式脂肪。飲食上應儘量避免：市售麵包、奶類飲料、糕點、沙拉醬、炸物、美奶滋等。

怕鈣質不夠？其實除了牛奶，黑芝麻、黑甜菜、芥藍、紅莧菜、花椰菜都含有豐富的鈣質。

甜飲不自覺喝太多，每天：_____ mL

糖分每日少於 25g

便利商店賣的紅茶 (550~600 c.c.) 有 25~35g 的糖分。一瓶 200c.c. 的優酪乳大約有 35g 的糖分。過多甜食、甜飲會刺激身體，間接分泌更多膽固醇。還會增加身體的三酸甘油酯，久了會造成血管硬化。

而代糖使用過多，會養成重口味的習慣，鈍化味覺，反而更喜歡甜食，不知不覺的積少成多。

魚油是迷思

魚油強調的是 Omega-3，因為它可以增加體內好的膽固醇 (HDL)。但是很多研究已經證實，魚油補充劑對心血管完全沒有保護作用。

若要提高 HDL，減少 LDL，最好的方法是戒煙、運動、少吃油炸食物、糕點類、奶類等。

若要用油，可以把亞麻仁籽撒在飯上。用適量的亞麻仁油涼拌燙青菜，或撒上核桃。這些植物性食物都含有 Omega-3。

豆類是超級食物

豆類是超級食物！沒有膽固醇，沒有飽和脂肪，不會提高血脂。

多種豆類一起吃，可提供足夠的蛋白質。它還有肉類沒有的纖維質，可以抑制膽固醇的吸收！吃素就不怕營養不良了！

豆類包括：黃豆、黃豆製品、雪蓮子豆、花豆、紅豆、黑豆、皇帝豆。

豆類可以跟飯一起煮，或是做成湯品。

黑豆 (空心麵) 沙拉：

材料：紫色高麗菜 1/6 顆、胡蘿蔔 1/4 條、黑豆 1/8 杯、青豆 1/8 杯、橄欖油 1 匙、桑椹醬 (市售)、全麥空心麵、鹽、胡椒 (少許)

作法：

1. 將黑豆、青豆隔夜泡水、蒸熟。
2. 將高麗菜與胡蘿蔔洗淨、切細塊。
3. 拌入橄欖油、桑椹醬、鹽、胡椒，即成一道低血脂沙拉。
4. 若希望更有飽足感，可另外燙一些全麥空心麵，加入沙拉即可。



蔬果恢復血管彈性

蔬果充滿了纖維質、抗氧化物可以抑制膽固醇的吸收、調節血糖、防止血管硬化。持續讓

蔬果占您一餐的一半以上，就能慢慢的讓已經阻塞、硬化的血管恢復彈性！

蔬果烹飪方式：生吃、水炒、汆燙、蒸煮。這樣做菜，不油膩，營養不流失。

粗食增強飽足感

每天至少要攝取 25g 的纖維質

糙米、蕎麥、小米、麥片都是「粗食」。它們都有纖維質，可以增強飽足感，預防飲食過量，還可以幫助排便喔！纖維質也可以有效的降低 LDL (壞的膽固醇)。

更棒的是，這些「粗食」含有豐富的維他命 B 群、鋅、鎂、硒，可以增強免疫力，預防疾病！

運動提升好膽固醇 (HDL)

我可以：_____ (寫一項運動)，

_____ 分鐘 (寫下時數)

每天至少 45 分鐘，最好增加好膽固醇的方法，其實就是運動！

沒時間運動？發揮創意就可以增加活動量，零星時間加起來，也有 45 分鐘喔。例如：把車子停遠一點，走路上班，走樓梯代替坐電梯，用抹布擦地板代替拖把。

午休時間去走路，假日出遊：爬山、慢跑、游泳，有人陪，可督促自己。像是報名運動社團、課程：瑜珈、太極拳、網球、登山等。