

13.可適量攝取堅果、油籽類，如杏仁、核桃、花生、芝麻、夏威夷豆、開心果、榛果等取代一部分烹調用油。



高三酸甘油酯血症

● 適用對象

血中三酸甘油酯濃度高於理想者。

項目	分級	數值(mg/100dl)
三酸甘油脂(TG)	正常	<150
	邊緣性 偏高	150~199
	過高	200~499
	極高	≥500

● 高三酸甘油酯飲食原則

1. 控制熱量攝取，以達到並維持理想體重。肥胖者須積極減重，特別要配合規律運動。



2. 少吃蜜餞、飲料、各式糖果、糕餅、水果罐頭等加糖製品。
3. 飯、麵、馬鈴薯、玉米等澱粉類的食物及水果攝取要適量。
4. 盡量不要喝酒。
5. 適量攝取富含 ω -3脂肪酸的深海魚類以取代部分肉類，例如：秋刀魚、鮭魚、日本花魚、鰻魚、白鯧魚等。
6. 三酸甘油超500(mg/100dl)時，則應採用極低油飲食。
7. 其他請參考高膽固醇血症之飲食原則。

如果您有任何營養問題請至：
營養諮詢室
TEL: 8561825 轉 13088 或 13089
花蓮慈濟醫院 營養科

高脂血症飲食



花蓮慈濟醫院

關心您

高膽固醇血症

● 2~19 歲及成人之血膽固醇*

項目	分級	成年人	2~19 歲
		數值(mg/dl)	數值(mg/dl)
總膽固醇	適當(最佳)	<200	<170
	邊緣性偏高	200~239	170~199
固醇	過高	≥240	≥200
低密度脂蛋白膽固醇(LDL)	適當(最佳)	<100	<110
	近於適當(次佳)	100~129	110~129
	邊緣性偏高	130~159	≥130
	過高	160~189	
	非常高	≥190	
高密度脂蛋白膽固醇(HDL)	偏低	男<40 女<50	

資料來源:Executive Summary of the Third Report of the National Cholesterol Education Program(NCEP) Exper

● 適用對象

1. 冠狀動脈疾病高危險群。
2. 血液總膽固醇或低密度膽固醇濃度高於理想值者。



● 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、含油高湯、滷肉汁及肥肉、豬皮、雞皮、鴨皮等。
3. 烹調時，油溫避免過高，盡量選用單元不飽合脂肪酸高者（如：橄欖油、菜籽油、芥花油等）；少用飽合脂肪酸含量高者（如：豬油、牛油、奶油、椰子油等）。
4. 烹調宜多採用清蒸、水煮、涼拌、烤、燒、燉、滷等方式。
5. 少吃反式脂肪酸含量高的食物，如植物奶油、烤酥油等製造的食品(例如：糕餅、西點、速食食品等)。
6. 少吃甜點及甜飲料。

7. 多吃高纖維的食物，如新鮮的蔬菜，主食可選燕麥、糙米、雜糧等 全穀類為主。
8. 儘量少喝酒。
9. 少吃膽固醇含量高的食物，如：內臟（腦、肝、腰子等）、蝦卵、蟹黃、魚卵等，蛋黃攝取量以不超過二個為限。
10. 肉類攝取避免過多，以免攝入太多膽固醇及飽和脂肪酸。
11. 可適量攝取富含 $\omega-3$ 的食物，如亞麻仁油、亞麻子等；或在肉類的攝取上，選擇深海魚類，如秋刀魚、鯖魚、鮪魚、鮭魚等。
12. 適當調整生活型態，如：戒菸、規律運動，以及壓力調適。

高脂血症飲食



姓名： 日期：

1. () 少吃油炸、油煎或油酥的食物。
2. () 豬皮、雞皮、鴨皮等很美味，
可以盡量多吃。
3. () 主食類可盡量選擇雜糧飯或糙
米飯取代白米飯。
4. () 花生粉、芝麻糊對身體很好，
可以盡量多吃。
5. () 鹹麵包吃起來不甜，可以盡量
多吃。
6. () 可適量攝取 ω -3 脂肪酸
的深海魚類以取代部分肉類。
7. () 多攝取富含纖維的食物，如新
鮮的蔬菜。
8. () 地瓜、馬鈴薯、玉米、南瓜等
是蔬菜，可以盡量多吃。
9. () 少喝酒。
10. () 烹調用油，如植物油需使用
適量。