



## 高脂血症

高脂血症是指血液中的膽固醇、三酸甘油酯過高。膽固醇濃度過高時，容易發生動脈粥狀硬化，增加罹患冠狀動脈疾病的機率；三酸甘油酯濃度大於 500 mg/dl 時，容易引起急性胰臟炎；而血液中的高密度脂蛋白膽固醇較多時，反而可以減少血管硬化及冠狀動脈心臟病的發生。

### 何謂膽固醇？

膽固醇為細胞膜的主要組成之一，亦是合成性激素、腎上腺皮質荷爾蒙、維生素 D 及膽酸之前趨物質，但因為容易沉積在血管壁上，所以會造成血管硬化。

膽固醇的三大來源：

- 身體內的肝臟細胞可自行合成膽固醇來維持身體正常機能。例如：利用膽固醇製造荷爾蒙及維生素 D。
- 食物中攝取。主要為動物性食品，例如：蛋黃、全脂奶、肥肉、動物油、內臟類、海鮮類食品。

### 何謂三酸甘油酯？

三酸甘油酯主要是生理能量的來源，大量攝取脂肪或醴類及飲酒均會使體內三酸甘油酯的濃度增加。過多的三酸甘油酯會堆積在肝臟內形成脂肪肝，也可能引起急性胰臟炎。

成人膽固醇及三酸甘油酯濃度 mg/dl：毫克/百毫升			
種類	理想濃度	邊際高危險濃度	高危險濃度
總膽固醇 (非禁食)	<200 mg/dl	200 ~ 239 mg/dl	>= 240 mg/dl
三酸甘油酯	<200 mg/dl	200 ~ 400 mg/dl	> 400 mg/dl
低密度膽固醇	<130 mg/dl	130 ~ 159 mg/dl	> 160 mg/dl
高密度膽固醇	男 > 40 mg/dl 女 > 50 mg/dl		男 < 40 mg/dl 女 < 50 mg/dl

### 日常保健

- 維持理想體重，若體重超過理想值的 10 % 時，應慢慢減重。
- 養成規律的運動習慣。1 週至少 3 次，每次至少 30 分鐘。例如：快走、游泳、爬山、跳舞等。
- 適當調整生活型態，如**戒菸酒**，以減少心血管疾病的發生率。

## 高膽固醇血症飲食原則

- 每天均衡攝取六大類食物，包括奶類、五穀根莖類、魚肉蛋豆類、蔬菜類、水果類及油脂類。
  - 食物應多選擇：脫脂、低脂奶；魚類（不含腹部及魚皮）；雞、鴨、鵝（去皮）；牛、羊、豬的瘦肉部分。
  - 避免吃膽固醇含量高的食物。例如內臟類（腦、肝、腰子）、卵類（蟹黃、魚蝦卵）、帶殼海產類（牡蠣、文蛤、鮑魚）、章魚、魷魚等。
  - 控制油脂攝取量，盡量避免食用油炸、油煎或油酥的食物。如：炸雞、泡麵、燒餅、油條、可頌、酥皮麵包等。烹調應多採用清蒸、水煮涼拌、清燉白切、燒烤、燙滷等方式。
  - 蛋黃以每週 2 ~ 3 個為宜，包含烘焙食品及蛋類菜餚，如蛋糕、蛋塔及蕃茄炒蛋、菜脯蛋、蛋花湯等。
  - 選擇好油來烹調食物。如橄欖油、芥花油、葵花油、花生油等。
  - 避免使用以下油脂：豬油、牛油、雞油、奶油、酥油、椰子油、棕櫚油。因以上油脂皆會使體內低密度脂蛋白（LDL）膽固醇增加。
  - 多吃富含水溶性纖維的食物有助於降低體內膽固醇濃度。如：各類蔬果、糙米、全麥製品、蒟蒻、仙草、愛玉及各種洋菜凍。
  - 肉類滷或燉湯時，應於冷藏後將上層浮油去除，再加熱食用。
  - 高脂加工食品亦潛藏高量膽固醇。例如：奶昔、香腸、熱狗、奶油蛋糕、巧克力等。
- 

## 高三酸甘油酯飲食原則

- 控制熱量的攝取，以達到並維持理想體重。
- 多食用多醣類，如五穀根莖類（糙米、胚芽米）；避免加糖的食物及飲料，如各種甜食、糕餅點心、蜂蜜、汽水、果汁、冰淇淋、巧克力等。
- 在適量的魚肉類中，多選擇富含  $\omega$ -3 脂肪酸的深海魚類，如秋刀魚、鮭魚、白鯧。
- 其他原則與高膽固醇血症之飲食原則相同。

---

若有任何疑問·請不吝與我們聯絡  
電話：[\(04\) 22052121](tel:(04)22052121) 分機 3207