

## 衛教園地--高血脂症飲食

### ● 何謂高脂血症

高脂血症是指血液中的膽固醇、三酸甘油酯增加。血脂異常(不論是高膽固醇血症、高三酸甘油酯血症或二者合併)是動脈硬化的主因，會增加罹患冠狀動脈心臟疾病的機率。

血脂包括膽固醇、三酸甘油酯及磷脂質。這些血脂皆為脂溶性，必需與血漿蛋白質結合成脂蛋白，才可藉由血液運輸至各器官及組織。

### 成人血膽固醇及三酸甘油酯濃度

#### ★ 高密度脂蛋白(HDL)：

含大量的磷脂類及少量的膽固醇，可以移除血液中過多的膽固醇，預防堆積在血管壁中，因此高密度脂蛋白膽固醇 (HDL-Chol) 俗稱為「好的膽固醇」。

#### ★ 低密度脂蛋白(LDL)：

含有大量膽固醇，而且體積小，容易滲入血管壁中，形成動脈粥狀硬化，因此**低密度脂**

#### ★ 血脂正常值：

##### 一般患者：

- ★ 總膽固醇(TC)宜低於200mg/dl
- ★ 三酸甘油酯(TG)宜低於200mg/dl
- ★ 低密度脂蛋白(LDL)宜低於130mg/dl
- ★ 高密度脂蛋白(HDL)宜高於40mg/dl

##### 有心血管疾病或糖尿病患者：

- ★ 總膽固醇(TC)宜低於160mg/dl
- ★ 三酸甘油酯(TG)宜低於150mg/dl
- ★ 低密度脂蛋白(LDL)宜低於100mg/dl
- ★ 高密度脂蛋白(HDL)宜高於40mg/dl

### ● 高膽固醇血症

當血液中的總膽固醇濃度或低密度脂蛋白-膽固醇濃度高於正常值時，即為高膽固醇血症。

### ● 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、油煎的食物，及豬皮、雞皮、鴨皮、魚皮等。
3. 炒菜宜選用單元不飽和脂肪酸高者(如：花生油、菜籽油、橄欖油等)；少

用飽和脂肪酸含量高者(如：豬油、牛油、肥肉、奶油等)。烹調宜多採用清蒸、水煮、涼拌、烤、燒、燉、滷等方式。

4. 少吃膽固醇含量高的食物，如：內臟(腦、肝、腰子等)、蟹黃、蝦卵、魚卵等。若血膽固醇過高，則每週以不超過攝取二～三個蛋黃為原則。

5. 常選用富含纖維質的食物，如：未加工的豆類，蔬菜、水果及全穀類。

6. 儘量少喝酒。

7. 適當調整生活型態，例如：戒菸、運動，以及壓力調適。

#### ● 高三酸甘油酯血症

血中三酸甘油酯的濃度會隨飲食中的油脂種類和含量而改變。當禁食 12 小時後，血中三酸甘油酯的濃度仍高於正常值時，便稱為高三酸甘油酯血症。此症多伴隨冠狀動脈心臟疾病的高危險因子(如：肥胖、飲酒過量等)存在。

#### ● 高三酸甘油酯飲食原則

1. 控制體重可明顯降低血液中三酸甘油酯濃度。

2. 多採用多糖類食物，如：五穀根莖類，並避免攝取精製的甜食、含有蔗糖或果糖的飲料、各式糖果或糕餅、水果罐頭等加糖製品。

3. 可多攝取富含  $\omega$ -3 脂肪酸的魚類，例如：秋刀魚、鮭魚、日本花鱈魚、鰻魚(糯鰻、白鰻)、白鯧魚、牡蠣等。

4. 不宜飲酒。

5. 其他請參考高膽固醇血症之飲食原則。

參考資料：

1. 台灣血脂衛教協 [http://edu.lipid.com.tw/edu\\_class/edu\\_class02.html](http://edu.lipid.com.tw/edu_class/edu_class02.html)

2. 天主教聖馬爾定醫院 [http://www.stm.org.tw/stm\\_health/pg08-7.htm](http://www.stm.org.tw/stm_health/pg08-7.htm)



臺北榮家保健組