

高脂血症飲食

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，必需與血漿蛋白結合成脂蛋白，才可藉由血液運輸至各器官及組織。

何謂脂蛋白

脂蛋白包括極低密度脂蛋白、低密度脂蛋白及高密度脂蛋白，各類脂蛋白含有不同比率的膽固醇、三酸甘油酯、磷脂質及蛋白質。

- 極低密度脂蛋白(Very Low Density Lipoprotein, VLDL)
主要成分為三酸甘油酯，於肝臟或小腸內合成。若食入大量脂肪或醣類，另增加極低密度脂蛋白的合成。
- 低密度脂蛋白(Low Density Lipoprotein, LDL)
血中 60-70%的膽固醇是由低密度脂蛋白攜帶，主要是將膽固醇由肝臟帶到週邊組織。低密度脂蛋白-膽固醇過高所引起的高膽固醇血症是冠狀動脈硬化和心臟疾病的危險因子，所以低密度脂蛋白-膽固醇被稱為“壞”的膽固醇。
- 高密度脂蛋白(High Density Lipoprotein, HDL)
血中 20-30%的膽固醇由高密度脂蛋白運送。主要是將週邊組織的膽固醇帶回肝臟代謝。高密度脂蛋白-膽固醇愈高，罹患冠狀動脈心臟疾病之機率愈低，所以高密度脂蛋白-膽固醇被稱為“好”的膽固醇。

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。

成人血膽固醇及三酸甘油酯濃度

	理想濃度	邊際高危險濃度	高危險濃度
總膽固醇	<200mg/dl	200~239mg/dl	>=240mg/dl
低密度脂蛋白膽固醇	<130mg/dl	130~159mg/dl	>=160mg/dl
血液三酸甘油酯	<200mg/dl	200~400mg/dl	>400mg/dl

高膽固醇血症之飲食原則

- 維持理想體重。
- 控制油脂攝取量，少吃油炸、油煎或油酥的食物，及豬皮、雞皮、鴨皮、魚皮等。
- 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。
- 反式脂肪酸含量高的氫化油脂，如氫化植物奶油、烤酥油等製造之食品，例如：糕餅、西點、速食食品，少吃為宜。
- 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。
- 適量攝取肉類，以免攝入過多的膽固醇及飽和脂肪酸。
- 在適量的肉類中，可多選擇富含 $\omega-3$ 脂肪酸的深海魚類，例如：秋刀魚、鮭魚、日本花鯖魚、鰻魚(糯鰻、白鰻)、白鯧魚等。
- 多選用富含纖維質的食物，尤其富含水溶性纖維食物，如：未加工的豆類、蔬菜、水果、燕麥及糙米，應避免攝取過多的含精緻糖類食物或甜飲料。
- 儘量少喝酒。
- 適當調整生活型態，例如：戒菸、運動，以及壓力調適。
- 可適量攝取花生、杏仁、核桃、腰果、開心果、榛果、夏威夷火山豆等堅果或瓜子、芝麻等油籽類，但攝取時應避免超過建議之總熱量

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

- 控制體重可明顯降低血液中三酸甘油酯濃度。
- 醣類攝取宜適量且以多醣類為佳，如：五穀根莖類。並避免攝取精製甜食、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。
- 可多攝取富含 $\omega-3$ 脂肪酸的深海魚類，例如：秋刀魚、鮭魚、日本花鯖魚、鰻魚(糯鰻、白鰻)、白鯧魚、牡蠣等。
- 不宜飲酒。

- 其他請參考高膽固醇血症之飲食原則。

資料來源：行政院衛生署