

【何為高血脂】

高血脂是指中膽固醇或三酸甘油酯量偏高的一種疾病，如果血脂含量長期偏高，可能導致動脈粥狀硬化、血管壁增厚、血流堵塞，甚至造成腦中風及心肌梗塞等不幸意外。高血脂的成因與不當的飲食有相當密切的關係，因此，如何了解正確的飲食觀念，對高血脂症患者而言是非常重要的。

【高血脂飲食原則】

1. 烹調用油以植物油(沙拉油、葵花油、橄欖油等)代替動物油(豬油、清香油)為宜，烹調方式以清蒸、水煮、涼拌、烤、燒、燉、滷為主，少用油炸、油煎或油酥。
2. 多選用纖維含量較高的食物，如：未加工的豆類、蔬菜、水果及全穀類食品等，甜食儘量減少攝取，如：冰淇淋、蛋糕、中西式甜鹹點心、糖果、巧克力等，含糖飲料及食品也須減少食用，必要時可以使用代糖(如：阿斯巴甜、醋黃內酯鉀)來調味。
3. 禁煙、酒。
4. 肉類中可見的肥油及肥肉應剔除後食用，如：雞皮、魚皮、豬皮、三層肉等。
5. 動物的內臟、蝦卵、魚卵、蟹黃、蟹黃、蚵等應少食用。
6. 以脫脂或低脂奶替代全脂奶。
7. 蛋類每週攝取量不超過3—4個，可用蛋白代替蛋黃，並減少食用沙拉醬、蛋黃醬等。
8. 可多選用富含不飽和脂肪酸的魚類，如：秋刀魚、鮭魚、日本花鱈魚、鰻魚、白鯧魚等。
9. 維持標準重有助於血脂肪的穩定！
男生： $(\text{身高} - 80) \times 0.7$
女生： $(\text{身高} - 70) \times 0.6$

★高血脂症飲食★

身高 (公分)	理想體重範圍 女(公斤)男	身高 (公分)	理想體重範圍 女(公斤)男	身高 (公分)	理想體重範圍 女(公斤)男
145	41.5~51.0	159	50.0~61.0	173	59.0~72.5
146	42.0~51.5	160	50.5~62.0	174	60.0~73.5
147	43.0~52.0	161	51.5~62.5	175	60.5~74.0
148	43.5~53.0	162	52.0~63.5	176	61.5~75.0
149	44.0~53.5	163	53.0~64.5	177	62.0~76.0
150	44.5~54.5	164	53.5~65.0	178	62.5~76.5
151	45.5~55.0	165	54.0~66.0	179	63.5~77.5
152	46.0~56.0	166	54.5~66.5	180	64.0~78.5
153	46.5~57.0	167	55.0~67.5	181	65.0~79.5
154	47.0~57.5	168	56.0~68.5	182	65.5~80.0
155	47.5~58.0	169	56.5~69.0	183	66.0~81.0
156	48.0~59.0	170	57.0~70.0	184	67.0~82.0
157	49.0~59.5	171	58.0~71.0	185	68.0~83.0
158	49.5~60.5	172	58.5~71.5	186	68.5~84.0

各類食物的膽固醇含量

美國心臟學會建議每人每日所進食的膽固醇不應超過300毫克

資料來源：行政院衛生署

蛋類	雞蛋黃一個	266
	雞蛋白一個	0
	鴨蛋一個	619
肉類	豬腦 (100 克或 2 兩半)	2530
	豬腰，肝 (100 克或 2 兩半)	365-480
	瘦肉 (100 克或 2 兩半) (豬，牛，羊)	65-77
	肥肉 (100 克或 2 兩半) (豬，牛，羊)	99-138
	排骨 (100 克或 2 兩半)	105
	臘腸 (100 克或 2 兩半)	150
	火腿 (100 克或 2 兩半)	62
	雞胸肉 (100 克或 2 兩半)	39
	油類	豬油 (100 克或 2 兩半)
植物油 (100 克或 2 兩半) (如花生油，玉米油)		0
海產類	鮮魷魚 (100 克或 2 兩半)	231
	龍蝦 (100 克或 2 兩半)	85
	蟹肉 (100 克或 2 兩半)	100
	蝦 (100 克或 2 兩半)	154
	罐頭鮑魚 (100 克或 2 兩半)	103-170
	黃魚 (100 克或 2 兩半)	79
	海蜇 (100 克或 2 兩半)	16
	海參 (100 克或 2 兩半)	0
奶類及乳類	奶油 (100 克)	140
	起司 (100 克)	100
	牛油 (100 克)	260
	牛奶 (100 克)	13
其他	蔬菜 (100 克或 2 兩半)	0
	瓜果類 (100 克或 2 兩半)	0
	五穀類 (100 克或 2 兩半)	0