

高血脂居家飲食保健

一、何謂高血脂症：

血液中的膽固醇、三酸甘油脂增加。血脂異常（不論是高膽固醇血症、高三酸甘油脂血症或兩者合併）都是造成動脈硬化的主因，會增加罹患冠狀動脈心臟疾病的機率。

二、保健原則：

1. 維持理想體重，配合適當運動。
2. 烹調宜採清蒸、水煮、涼拌、烤、燒、滷、燉等方式。
3. 常吃富含維生素的食物，如未加工的食品、蔬菜、水果及全穀類。
4. 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。
5. 避免攝取精緻甜品、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。
6. 少吃膽固醇含量高的食物如：內臟（腦、肝、腰子等）。
7. 控制油脂攝取量，少吃油炸、油煎、油酥的食物，少吃雞皮、鴨皮、魚皮等。
8. 避免使用飽和脂肪烹調的食物，如薯條、漢堡、披薩、熱狗等。
9. 趕快戒菸，因香菸中的尼古丁會刺激交感神經興奮，使血管收縮，傷害血管壁，使膽固醇更易附著，造成動脈硬化。

製作單位：健康促進

製作日期：99.06

修訂日期：112.04

DL-15-1-004



國立成功大學醫學院附設醫院斗六分院

關心您