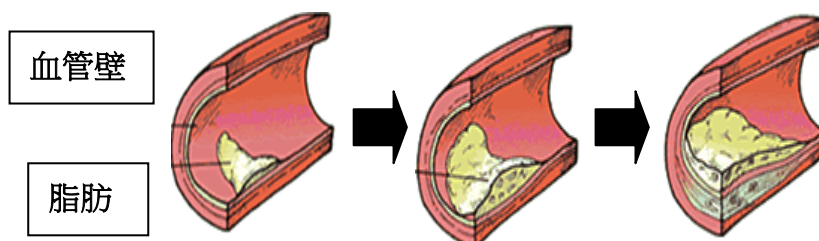


高血脂飲食衛教 110.01 制定

一、何謂高血脂？

血中脂肪過高容易引起動脈硬化，導致中風、心臟病、胰臟炎、腎臟病等代謝疾病。



二、高血脂飲食原則

♥ 控制脂肪攝取：



♥ 避免甜食含糖飲料：



♥ 避免飲酒：



♥ 多攝取蔬菜水果及高纖主食



♥ 每日至少攝取 1 份豆製品代替肉魚蛋類：



(一). 主食類

炒飯、炒麵、炒米粉、滷肉飯、油飯、燒餅、油條、蛋餅、蔥油餅、餡餅、水煎包、漢堡

(二). 肉類

1. 鮭魚、鱈魚、秋刀魚、豬腳、控肉、內臟類、雞皮、牛排、牛腩、培根

2. 絞肉（漢堡肉、水餃、鍋貼、小籠包、獅子頭、香腸、肉包、餡餅、火鍋餃類、罐頭肉醬）、貢丸

(三). 油炸食物

鹹酥雞、炸雞排、麥克雞塊、炸薯條、薯餅、甜甜圈、雙胞胎、臭豆腐

(四). 糕餅點心

各式麵包（含吐司）、金牛角麵包、各式蛋糕、各式餅乾、蛋黃酥、鳳梨酥、蛋塔、太陽餅、蘋果派、爆米花等

(五). 高油脂醬料

美奶滋（常用於三明治及漢堡）、沙拉醬、花生醬、奶油、巧克力醬、麻醬、辣油、沙茶醬、肉燥、滷味的湯汁

(六). 其他

- ◆ 乳製品：焗飯、焗麵、披薩、（漢堡中的）起司片、全脂牛奶、全脂優酪乳等
- ◆ 濃湯：酥皮濃湯、玉米濃湯等
- ◆ 芎芡：蚵仔煎、蚵仔麵線、酸辣湯、肉羹湯、咖哩醬等
- ◆ 甜點：冰淇淋、奶昔、奶精（添加於奶茶咖啡等飲料）等



永和復康醫院 關心您

諮詢電話:(02) 2924-0925