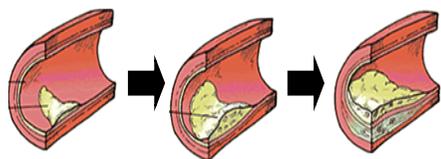


# 高血脂飲食

## 何謂高血脂？

高血脂包括血液中三酸甘油酯過高、膽固醇過高等；一般因為飲食中攝取較多油脂、甜食所導致。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。



## 高血脂飲食原則

### ❖ 控制脂肪攝取

避免食用肥肉、油炸的食物，另外許多容易被忽略的高脂食物也應避免（見下頁參考資料）。動物性油脂、糕餅類常含大量飽和脂肪酸，在人體中也會轉換成膽固醇，所以膽固醇高的人要特別注意避免食用。

### ❖ 避免甜食、含糖飲料

過多糖類在體內會轉換成脂肪，所以應減少甜食攝取，如：餅乾、麵包、蛋糕等；而這類食物本身油脂含量也高，血脂高者更應避免。



### ❖ 多攝取蔬菜水果及高纖主食

每日食用 1 碗半的蔬菜及 2 碗水果，並選擇全穀類主食，如：五穀飯、糙米、麥片等取代精緻主食。

【蔬菜】葉菜、菇類、海菜、瓜類、茄類、芽菜、筍類



### ❖ 每日至少攝取一份豆製品代替肉魚蛋類

研究證實大豆蛋白可以降低膽固醇，建議每日至少食用 1 份豆製品，如：260 cc 豆漿、2 片豆干、手掌大的豆包等，取代 1 份肉魚蛋類等動物性蛋白質。但要注意避免油炸豆製品，避免攝取過多脂肪。



### ❖ 避免喝酒

飲酒會過量也會使三酸高油酯升高，應盡量避免。

## 高油食物好多喔，你認得出來嗎？

### ◆ 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、水煎包等

### ◆ 肉類

1. 鮭魚、鱈魚、秋刀魚、雞皮、牛排、牛腩、內臟類、  
培根、豬腳、控肉、霜降肉片等
2. 絞肉（漢堡肉、水餃、鍋貼、小籠包、肉圓、胡椒餅、  
獅子頭、香腸、肉包、餡餅、火鍋餃類、罐頭肉醬）、  
貢丸類等

### ◆ 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

### ◆ 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

### ◆ 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、酢醬、辣油、沙茶醬、肉燥、滷味的  
湯汁

### ◆ 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

筍芡：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