

預防高脂血症

我們平常食用的油有大豆沙拉油、豬油、花生油、調合油、向日葵油等。

今(75)年四月，桃園區農業改良場請區內鄉鎮農會家政指導員協助調查食用油消費情形，統計結果：大豆沙拉油有 46.00%，豬油 34.53%，花生油8.84%，調合油 10.32%，向日葵油0.11%，其他油佔0.21%。可見豬油在農村食用還是很普遍的。

脂肪是不溶於水的，在血液中必須與一些特殊的蛋白質結合後才能被運送，這種脂肪與蛋白質的結合體，稱為「血脂蛋白」。

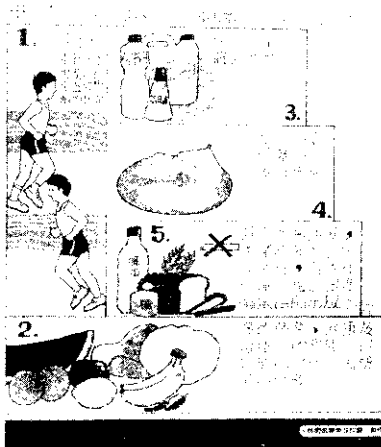
農村居民的血脂蛋白過高症，以「極低密度脂蛋白」過高為最多，這也就是我們常說的高脂血症，會呈現血濃或血濁現象，這與我們平常喜食豬油、內臟食品及甜食有著密切的關係。

「極低密度脂蛋白」的成份主要是三酸甘油脂，其次才是膽固醇，三酸甘油脂的運輸又是靠膽固醇，更容易造成血液膽固醇濃度偏高，易罹患血管硬化，導致血性心臟病、腦中風及糖尿病的合併症。

在此建議你能遵從下列五項途徑，必能維持正常的血清濃度，而能延年益壽。

①運動：提升高密度脂蛋白，促進膽固醇代謝。②多吃蔬菜、水果及纖維多的食物，可妨礙胆酸及膽固醇的再吸收。③使用植物油，避免動物油。④每天膽固醇量少於

維持血清中正常膽固醇的 五個途徑：



食物中膽固醇的含量

食物名稱	膽固醇含量 (mg)
豬油	139
花生油	10
大豆沙拉油	10
向日葵油	10
調合油	10
豬肝	300
雞肝	250
鴨肝	250
鵝肝	250
魚肝油	10
雞蛋黃	250
牛奶	10
奶油	100
黃油	100
椰子油	10
芝麻油	10
橄欖油	10
菜油	10
花生油	10
大豆沙拉油	10
向日葵油	10
調合油	10
豬油	139
豬肝	300
雞肝	250
鴨肝	250
鵝肝	250
魚肝油	10
雞蛋黃	250
牛奶	10
奶油	100
黃油	100
椰子油	10
芝麻油	10
橄欖油	10
菜油	10
花生油	10
大豆沙拉油	10
向日葵油	10
調合油	10
豬油	139



家政研習烹調講習(向郎一攝)

300毫克⑤避免吃太多甜食、含澱粉多的食物及抽煙，目的在於減少

極低密度脂蛋白的形成。

• 馬偕醫院營養組白小良校閱 •