



避免血濁有一套！

高脂血症之飲食原則

許 多人人都知道膽固醇過高會導致心血管疾病，所以常見上了年紀的銀髮族們嚇得一年半載都吃不到一個蛋，但這樣的認知是對的嗎？

什麼是血脂？

血脂包括膽固醇及三酸甘油酯。膽固醇在人體中其實具有重要的功能，它是細胞膜的主要原料，也可合成性荷爾蒙、腎上腺皮質類固醇及膽汁中的膽酸等。人體內的膽固醇除了部份是由食物獲得之外，其實大部分是由肝臟合成的。三酸甘油酯為能量的主要來源之一，人體內的三酸甘油酯含量極易受飲食的影響，飲酒、吃的太油或太甜、缺少運動等都會提高血中三酸甘油酯濃度。由於血脂質為脂溶性物質，無法溶於血漿，必須與脂蛋白結合成親水性的物質，才能在血液中運送。脂蛋白可依密度分為極低密度、低密度及高密度脂蛋白等。極低密度脂蛋白主要是運送三酸甘油酯。低密度脂蛋白是將膽固醇由肝臟帶至週邊組織，因為體積小，很容易滲入血管壁內造成動脈粥狀硬化，所以低密度脂蛋白膽固醇又稱為壞的膽固

醇。高密度脂蛋白負責把週邊組織的膽固醇運送回肝臟代謝掉，所以高密度脂蛋白膽固醇又稱好的膽固醇，含量愈高愈不易得到冠狀動脈性心臟病。

什麼是高脂血症？

血脂異常是冠狀動脈心臟疾病的重要病因。當血液中之總膽固醇濃度，或低密度脂蛋白膽固醇（壞的膽固醇）濃度，高於理想值時，即為高膽固醇血症。若是血液中之三酸甘油酯濃度高於理想值時，即為高三酸甘油酯血症。血脂之理想值及高脂血症之標準如表一所示。

高脂血症之飲食原則

飲食控制是治療的高血脂症的第一步驟。高脂血症之飲食是以正常飲食為基礎，藉由調整熱量、膽固醇、脂肪及醣類的攝取量，以控制血脂濃度。

表一、血脂之理想值及高脂血症之標準

	年齡	理想濃度 (mg/dL)	邊際危險濃度 (mg/dL)	高危險濃度 (mg/dL)
高膽固醇血症 總膽固醇	成人	< 200	220 ~ 239	≥ 240
	2 ~ 19 歲	< 170	170 ~ 199	≥ 200
高三酸甘油酯血症 低密度脂蛋白膽固醇	成人	< 130	130 ~ 159	≥ 160
	2 ~ 19 歲	< 110	110 ~ 129	≥ 130
		< 200	200 ~ 400	≥ 400

控制熱量攝取，維持理想體重

體重過重者，代表熱量攝取過多，而且血膽固醇、血中三酸甘油酯都容易升高，並且高密度脂蛋白膽固醇（好的膽固醇）會降低。適度減輕體重及規則的運動，有助於降低血膽固醇、三酸甘油酯及增加高密度脂蛋白膽固醇（好的膽固醇）。因此限制熱量及保持運動的好習慣，是治療高脂血症非常重要的基本步驟。理想體重可依下列公式計算： $22 \times \text{身高}^2$ （公尺²），若您的體重大於理想體重之10%表示過重，若體重大於理想體重之20%表示肥胖。

限制膽固醇之攝取量

膽固醇只存在於動物性食品中，植物性食品中並不含膽固醇。高膽固醇血症之患者每日膽固醇攝取量不得超過200~300毫克。膽固醇含量較高之食物見表二所示，蛋黃每週攝取量不宜超過2~3個、帶



卵海鮮類及內臟類不宜多吃。每兩肉類（如：豬、牛、羊、雞、魚等）的膽固醇含量約20～30毫克，若每日肉類攝取限制在5兩左右，則膽固醇攝取量可控制在200毫克以下。

表二、膽固醇含量較高的食物

食物名稱	份量	膽固醇含量(毫克)
蛋黃	1個	250
魚卵	50公克	200
豬肝、腎	100公克	> 200
豬腦	10公克	> 200

限制飽和脂肪酸含量高之食物

脂肪酸為油脂的組成份，依照飽和度分為飽和脂肪酸、單元不飽和脂肪酸、多元不飽和脂肪酸等三類。飽和脂肪酸在室溫下常呈固態，多存在動物性油脂中，但部份植物性食品中也存在，如表三所示。攝取飽和脂肪酸會使血膽固醇升高，不宜多吃。魚類及豆類食品之飽和脂肪酸含量較少，若用以取代其它肉類，做為主要之蛋白質來源，可降低飽和脂肪酸之攝取量，且魚類中富含的 ω -3脂肪酸（即EPA、DHA），可降低血液中的三酸甘油酯。

表三、飽和脂肪酸含量高之食物

	食物名稱
動物性食品	豬油、雞油、牛油、肥肉、雞皮、全脂奶
植物性食品	烤酥油、棕櫚油、椰子油、椰子

少用油，用好油

除了飽和脂肪酸含量高的食物不宜多吃外，高油食物及高油點心也應不吃或盡量少吃，如表四所示。烹調用油必

須適量，每餐建議只用1～1.5湯匙的油，所以必須盡量採用清淡低油之烹調方法，如表五所示。且烹調用油最好採用單元不飽和脂肪酸含量較高的油，如：橄欖油、菜籽油及花生油。

表四、油脂含量高之食物

	食物名稱
高油食物	肥肉、肉類外皮、香腸、豬腸、牛腩、培根、油條、蛋餅、起司、奶油、肉湯、沙拉醬
高油點心	瓜子、花生、腰果、蛋糕、西點、中式糕餅、巧克力、冰淇淋

表五、清淡低油之烹調方法

	菜單舉例
蒸	清蒸魚
煮	蒜泥白肉、去皮白斬雞
烤	烤肉串
燉	燉香菇雞
滷	滷腱肉
紅燒	紅燒豆腐
燙	燙青菜
涼拌	涼拌雞絲、涼拌西芹、涼拌黃瓜

多攝取高纖維之食物

膳食纖維大致可以分成

兩類，各有不同功能，不溶性纖維可預防便秘及大腸、直腸癌，而可溶性纖維幫助降低膽固醇及血糖有明顯的效果，可依需要適量食用。可溶性纖維

表六、膳食纖維含量高的食物

食物名稱
可溶性纖維 水果、豆類、燕麥片、洋菜、木耳、海帶、紫菜、菇類、瓜類、莢豆類、蔬菜莖部
不溶性纖維 青菜、全穀類

含量較高的食物如表六所示。

少吃甜食並限制飲酒量

血液中三酸甘油酯含量高的人，必須避免高量糖類的飲食，尤

其是須限制甜食的攝取，如：汽水、果汁、糖果、糕餅、巧克力及任何加糖食品，水果因含有果糖，攝取量也不宜過多。酒精會增加血液中三酸甘油酯含量，所以酒類攝取應盡量減少，以茶代酒更合宜。

在此提醒您，飲食的控制絕對不是暫時性的，而是要以長期的飲食行為改變，來達到治療血脂異常的目的。此外適當的調整生活型態也很重要，例如抽煙或吸二手煙均會降低高密度脂蛋白膽固醇（好的膽固醇）的濃度，增加冠狀動脈疾病的危險性，所以為了您自己及家人的健康，除了改變飲食之外，痛下決心戒煙也不可少喔！



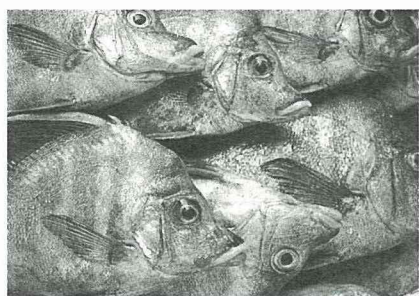
美味不打折的 清淡烹調法

河粉捲

材料：河粉1張 紫菜1張 肉鬆1湯匙 火腿1段 西洋芹菜1段 小黃瓜1/4條 胡蘿蔔1/10根 沙拉醬1茶匙

做法：

1. 西洋芹菜修去老筋，洗淨切細長條。胡蘿蔔去皮洗淨切細長條。二者用滾水川燙後撈起。
2. 火腿切細長條。
3. 河粉攤平，鋪上1張紫菜，抹一薄層沙拉醬，平行排上



長條狀之西洋芹菜、胡蘿蔔、小黃瓜、火腿、肉鬆為內餡，捲成如壽司般的筒狀。

4. 每捲切成6-8塊，排至盤中即成。

涼拌雞絲

材料：雞胸肉1個 小黃瓜2條 胡蘿蔔1/2根 香菜少許 糖1湯匙 醬油2茶匙 鹽1茶匙 香油2茶匙

做法：

1. 雞胸肉洗淨煮熟，冷卻後剝成細絲。
2. 胡蘿蔔去皮洗淨，切絲後川燙。
3. 小黃瓜切絲，香菜切小段。
4. 所有食材混合，加入調味料拌勻即成。

清蒸魚

材料：魚1尾 蔥2根 薑3片 紅辣椒1條 鹽3/4茶匙 酒1/2茶匙 油1茶匙

做法：

1. 魚洗淨，以鹽及酒醃10-20分鐘。
2. 蔥、薑、紅辣椒切絲。
3. 油淋在魚上，撒上蔥、薑絲，大火蒸熟（圓身魚一斤重約8分鐘，扁身魚一斤重約7分鐘）。
4. 蒸好取出發黃之蔥段，撒上新鮮蔥段及紅辣椒絲即成。

涼拌西芹

材料：西洋芹菜1棵 大蒜4顆 辣椒1條 糖1茶匙 鹽1/2茶匙 香油1茶匙

做法：

1. 西洋芹菜修去老筋，洗淨切成斜片狀。
2. 滾水中加少許油、鹽，放入西洋芹菜川燙一分鐘，撈起放入冷開水中冷卻後瀝乾。
3. 大蒜拍碎切末，紅辣椒去籽切小段，加入芹菜中，加入調味料拌勻即成。

鄉間小路 廣告服務

(02)23628148 豐年社業務部

豐年叢書 ~ 加工系列

台北市溫州街14號
每次郵購另收掛號郵資60元
郵政劃撥00059300
電話02-2362-8148分機30

《水產加工》650元

介紹26種魚、貝、蝦蟹、頭足及海藻類的實用加工技術，12種簡易烹飪示範食譜。

《畜產加工》230元

介紹我國傳統風味的畜產品加工方法，包括：肉品、乳品、蛋品等三大類。

《蔬菜加工》120元

介紹本省民間各種蔬菜加工方法，包括：蘿蔔乾、雪裡紅、醬筍、越瓜脯等16篇。

《米食加工》590元

全書主要為：米粒類、米糰類、米漿類、膨發類、釀造類、製粉等六大類。

專業量產

塑膠



黑軟盆、穴植管

適合山地造林及苗木之育苗和大量栽培使用。從4cm口徑尺寸20餘種現貨大量供應。

慶隆塑膠廠 新營市開元路185號 郵政劃撥：31384802
TEL: (06)6362530 • 6328329 FAX: (06)6362139 行動: 0932835646

助聽器 46年老店 值得您信賴

留美專家 主持驗配 保障服務

完善專門店 助聽器專家 25413525
台企行 25512525
集世界名品 原台灣華僑企業行 25637392
台北市中山北路2段25號2樓(中山分局附近)