

小寶貝血脂肪過高，

在對小朋友施予飲食控制時，
一定要有一個信念：**該怎麼吃？**
適度但可維持長期的飲食調整方式，

遠勝於嚴格但僅能維持短暫的飲食控制法。

不論您的孩子血脂肪是否正常，慧心的媽媽要有耐心和巧思，
在正確的飲食原則下，為小寶貝做出健康而美味的餐點，
才能為孩子的健康打下基礎。

您一定知道上了年紀的人容易有血脂肪過高的現象，沈積於血管壁會造成動脈粥狀硬化，甚至導致心臟血管或腦血管狹窄、阻塞。但您可能不知道這個可怕的过程，竟是從小就開始日積月累的。小朋友血液中的膽固醇（尤其是俗稱壞膽固醇的低密度脂蛋白膽固醇）含量愈高，動脈粥狀硬化的程度就愈嚴重，成年後血液中的壞膽固醇含量也愈高。所以在幼兒期若能改變飲食習慣，可以延緩或預防心臟血管疾病的發生。

什麼是血脂肪過高？

血液中的膽固醇部份由人體自行合成，部份來自每日所攝取的食物，所以會受飲食中之膽固醇及飽和脂肪酸含量的影響。雖然膽固醇在人體中有重要功能（如：製成荷爾蒙及膽酸），但若在血液中含有過高也會引起

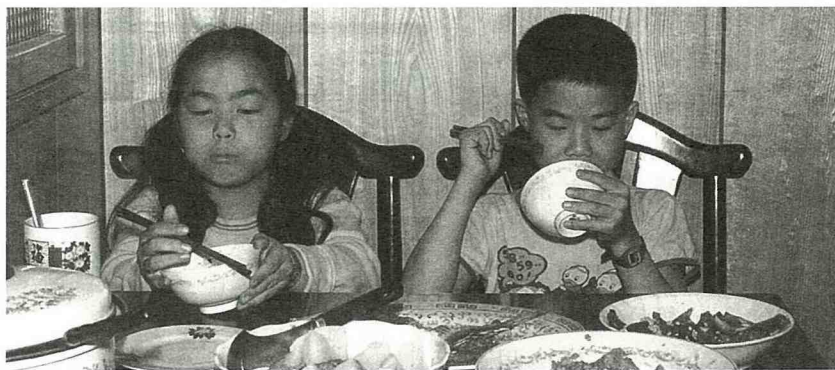
心臟血管的疾病。嬰幼兒及孩童血液中膽固醇的正常值為 ≤ 165 毫克/100毫升。高危險群的嬰幼兒應該在2歲之前檢查一次，若檢查結果正常，則在2至19歲之間每5到7年複檢一次。

血膽固醇過高的孩童，大多數是因為攝取過量的膽固醇及飽和脂肪酸，少數則是由家族遺傳而來的體質。若孩童的血膽固醇值在170-185毫克/100毫升，最好接受飲食指導，且每年追蹤一次。若血膽固醇值 > 185 毫克/100毫升，就應有更完整的飲食設計，並且要評估是

否有其他的危險因子。若血膽固醇值 > 200 毫克/100毫升，且低密度脂蛋白膽固醇值 $> 130-135$ 毫克/100毫升，則可能是家族遺傳性的高膽固醇血症，須藉由更嚴格的飲食控制來降低血膽固醇，若到了10歲仍未改善，可能須考慮採用降血脂藥物。

血脂肪過高 該如何由飲食改善？

2歲以下的幼兒，不可給予低脂或脫脂的食物，例如脫脂奶。因為他們須由飲食中獲得足夠的脂肪及卡路里，才能使神經系統發育健



■ 建議媽媽們還是自己親手製作小朋友的餐食，既安全又衛生。



全、生長發育正常。當達到2歲時，可以開始由血脂肪值反應出飲食中脂肪攝取的狀況。若須採取飲食控制，切記別讓孩子感覺所有喜歡吃的食物都被剝奪了，媽媽們可以依據營養師指導的飲食原則，用心設計食譜，選擇一些幼兒們習慣吃但又不違背飲食原則的食物。

• 飲食中的膽固醇

膽固醇只存在動物性食品中，如肉、魚、蛋、全脂奶及其製品等，尤其以蛋黃及內臟類含量最多。孩童血液中膽固醇過高時，每週不宜吃超過2個蛋黃，蛋白則不須限制。內臟類則每個月不要吃超過約100公克。肉、魚類的份量也要控制。植物性食品中沒有膽固醇，所以不受限制。

• 飲食中的飽和脂肪酸

飽和脂肪酸會導致身體製造更多膽固醇，尤其是低密度脂蛋白膽固醇(壞的膽固醇)。動物性及植物性食物都含有飽和脂肪酸，如肉類、全脂奶及其製品、巧克力及椰子油、棕櫚油或棕櫚仁油等飽和度高的植物油。

若家有高血膽固醇的孩童，建議媽媽們購買肉類時要選擇非常瘦的肉，且在烹調前或給小朋友吃之前，把肥肉的部份除去。禽肉必須去皮，且最好在烹調前先去皮。豬油、雞油或培根等任何動物性油脂均不宜食用。

牛奶、乳酪、優酪乳和優格等奶製品應選用低脂肪的，冰淇淋的脂肪含量較高，所以不適合讓高血膽固醇的孩童食用。

媽媽們要仔細看清楚食品的標示，因為食品的標示有時容易造成誤解，例如“低脂”奶油、“低脂”鮮奶油等，仍含高量脂肪，必須節制使用量。奶精、奶精粉、糖果、餅乾、蛋糕等在製作過程中，常添加椰子油、棕櫚油、棕櫚仁油等飽和度高的油脂，應該避免食用，但因標示上常只標示成“植物油”，會使媽媽們誤認為可以安心讓小朋友吃。建議媽媽們還是自己親手製作小朋友的點心，既安全又衛生。

• 飲食中的不飽和脂肪酸

不飽和脂肪酸可以幫助降低血液中的膽固醇，尤其是單元不飽和脂肪酸。富含單元不飽和脂肪酸的油脂包括菜籽油、橄欖油及花生油，若家中的孩童血膽固醇過高，宜多選用此類油脂當烹調用油。另一類是多元不飽和脂肪酸，富含多元不飽

和脂肪酸的油脂包括沙拉油、葵花油、玉米油等，可適量選用。

• 血液中三酸甘油酯過高時的飲食建議

血脂肪除了膽固醇外，還有三酸甘油酯。若家中的小朋友是血液中的三酸甘油酯過高，媽媽除了必須遵守上述的飲食原則外，還必須限制孩子不得攝取過多甜食，且須將孩子的體重控制在理想的範圍。在食物的選擇上，宜多攝取未精製的五穀雜糧類、新鮮蔬果類，避免攝取任何加糖的甜食，如飲料、汽水、加糖果汁、果凍、蜂蜜、糖果、餅乾、蛋糕等。純果汁及添加代糖的飲料則可以適量選用。嚴格的飲食控制應該避免，例如：禁食減肥等，因為容易造成孩子產生飲食行為偏差的現象。

• 膳食纖維

水溶性膳食纖維有助於降低血液中的膽固醇及三酸甘油酯。富含水溶性膳食纖維的食物包括有燕麥、大麥、蔬菜、水果(如：蘋果、橘子、草莓等)。其中燕麥是最好的來源之一，可以讓小朋友直接沖泡成燕麥粥，冷熱皆宜，也可作成燕麥麵包或鬆餅，甚至撒在食物上吃。但在鼓勵孩子吃膳食纖維時，不要太心急，要由少量開始再慢慢增加，以免造成腸胃不適。 譯

無患子(肥豆果)

又名：黃目子、假龍眼

收購：無患子果實

出售：

①無患子皂乳(透明抽出物)

多用途古早天然清潔劑

②無患子種苗

台灣仙蜜果公司 鄭莉莉

02-23322623 0918-561698