



蔬菜水果富含水溶性纖維質。

# 「血濁」防治二三事

文／陳宜蓉 國泰綜合醫院營養師

根據行政院衛生署統計報告指出，民國91年台灣地區十大死亡原因中，腦血管疾病、心臟病分別排名第二、三位。探究其因，錯誤的飲食習慣、過量的營養攝取、活動量的減少，皆讓高血脂症的罹患率逐年上升，進而促使心血管疾病成為國人的重大殺手。

## 何謂高血脂症？

高三酸甘油酯血症、高膽固醇血症皆稱之。

### 高三酸甘油酯血症之定義：

|                   | 理想濃度      | 邊際高危險濃度      | 高危險濃度     |
|-------------------|-----------|--------------|-----------|
| 三酸甘油酯 TG (禁食12小時) | <150mg/dl | 150-400mg/dl | >400mg/dl |

### 高膽固醇血症之定義：

|                        | 理想濃度      | 邊際高危險濃度      | 高危險濃度                        |
|------------------------|-----------|--------------|------------------------------|
| 總膽固醇 Chol (非禁食)        | <200mg/dl | 200-239mg/dl | ≥ 240mg/dl                   |
| 低密度脂蛋白膽固醇 LDL (禁食12小時) | <130mg/dl | 130-159mg/dl | ≥ 160mg/dl                   |
| 高密度脂蛋白膽固醇 HDL          |           |              | <40mg/dl(男性)<br><55mg/dl(女性) |

### 高膽固醇血症的飲食對策

#### 1. 維持理想體重：

22×身高(公尺)×身高(公尺)±10%之內，稱為理想體重範圍。若超出此範圍應以均衡飲食、適宜運動習慣、搭配生活習慣的改變，以維持理想體重。

#### 2. 控制脂肪總攝取量：

- (1) 須減少可見脂肪的攝取量，如肥肉、動物皮、動物油、植物油等。
- (2) 精緻食物中，一些不可見的脂肪亦應謹慎攝取，如全脂奶、冰淇淋、鮮奶油、香腸、火腿、熱狗、卵黃、肉鬆、肉類、油豆腐、麵筋、油炸豆包、植物奶油、瑪琪琳、蛋黃醬、奶精、花生醬、芝麻醬、堅果類，尤其富含烤酥油的酥皮點心、蛋糕、沙其瑪、燒餅常讓人忽略了油脂的存在。
- (3) 酪梨、橄欖、椰子肉等水果亦含有豐富脂肪，不得不注意。

#### 3. 聰明選擇適合的油脂：

#### (1) 單元不飽和脂肪酸含量高的油脂：

(富含油脂) 橄欖油、芝麻油、花生油、芥花油、苦茶油、堅果類。

(健康影響) 有助於降低血中膽固醇，故在建議

攝取範圍內(佔每日總熱量攝取的20-30%)應多選用。(適合烹調) 因其屬不飽和脂肪酸，加熱會產生氧化物質，所以較適用於涼拌或熟食拌油。

#### (2) 高多元不飽和性脂肪酸含量的油脂：

(富含油脂) 大豆沙拉油、玉米油、紅花子油、葵花油、魚油。

(健康影響) 雖有助於降低血中壞的膽固醇(LDL)，但用量過多可能也會降低好的膽固醇(HDL)，所以應適量攝取。

(適合烹調) 一般建議用於煎、炒等烹調。

#### (3) 含飽和脂肪酸高的油脂：

(富含油脂) 豬油、雞油、牛油、奶油、棕櫚油、椰子油(奶精)。

(健康影響) 因會升高血中膽固醇，平時儘可能少用。

(適合烹調) 其脂肪酸屬於飽和性質，結構穩定，所以油炸食物時可以選用。

#### 4. 少吃膽固醇含量高之食物：

一般內臟類、卵黃類，如蟹黃、蝦卵、魚卵...等的膽固醇含量豐富，應避免食用；蛋黃建議1週不超過2-3顆。

#### 5. 常選用富含水溶性纖維質的食物：

此類食物(糙米、燕麥、大麥、豆類、種

## 有助降血脂的食物

| 食物來源 | 影響血脂種類                             | 注意事項   |
|------|------------------------------------|--|
| 深海魚油 | ↓三酸甘油酯<br>↓低密度脂蛋白膽固醇<br>↑高密度脂蛋白膽固醇 | 出血性疾病患者須格外小心。                                    |
| 紅糟   | ↓三酸甘油酯<br>↓低密度脂蛋白膽固醇<br>↑高密度脂蛋白膽固醇 | 肝炎、肝硬化患者，不宜使用紅麴。另外，服用以HMG-CoA為主成分的降血脂藥物者，亦不建議食用。 |
| 黃豆製品 | ↓三酸甘油酯<br>↓總膽固醇                    | 因蛋白質含量高，腎衰竭病患不建議大量食用。                            |
| 燕麥片  | ↓三酸甘油酯<br>↓總膽固醇                    | 因磷離子含量高，腎臟疾病患者不建議食用。                             |
| 綠茶   | ↓三酸甘油酯<br>↓總膽固醇                    | 對咖啡因體質敏感者不宜。                                     |
| 甲殼素  | ↓三酸甘油酯<br>↓總膽固醇                    |  |
| 蔓越莓  | ↓低密度脂蛋白膽固醇<br>↑高密度脂蛋白膽固醇           | 糖尿病患應控制攝取量。                                      |
| 生大蒜  | ↓總膽固醇                              | 腸、胃功能不佳者，不宜攝取。                                   |
| 菇類   | ↓三酸甘油酯                             | 香菇的普林含量高，痛風患者宜避免。                                |
| 蒟蒻   | ↓三酸甘油酯                             |  |

註：白鯧魚、鰻魚、鮪魚、鮭魚、秋刀魚、鯖魚、沙丁魚、鱈魚……等皆屬深海魚類。

子、蔬菜、水果)具有降低血膽固醇的作用，減少心血管疾病發生率，並可調解脂質代謝的功能。

如何增加飲食纖維的攝取？

- (1) 將白米飯改成糙米飯或五穀雜糧飯。
- (2) 以毛豆、黃豆及其豆製品取代部分肉類。
- (3) 每日吃3份(1.5碗)以上的蔬菜，同時食用菜葉及菜梗的部位。
- (4) 每日攝取2份水果(1.5碗)，水果宜洗淨後連皮一起吃，儘可能別用果汁代替新鮮水果。

6. 儘量少喝酒

7. 適當調整生活型態(戒菸、養成運動習慣)

### 高三酸甘油酯的飲食對策

1. 維持理想體重
2. 控制脂肪總攝取量
3. 在攝取量容許範圍內，宜多採用多醣類食物，減少單醣類食物(糖)攝取：若糖分超過身體的需要量，其會轉化成脂肪囤積於體內，所以應當減少精緻糖的食用。另外，水果、果汁中的果糖亦為單醣類食物，建議應控制於份量內，千萬別以水果替代蔬菜攝取。
4. 不宜飲酒
5. 適當調整生活型態(戒菸、養成運動習慣)

## 示

### 雞肉豆腐丸子

材料：去骨雞胸肉150克、傳統豆腐2塊、紅蘿蔔、荸薺(涼薯)、香菜少許。

- 作法：1. 雞胸肉剁碎，加入少許水攪拌至黏稠狀。  
2. 豆腐用濾網壓過，加入雞胸泥中攪拌，紅蘿蔔、荸薺(涼薯)、香菜切細粒一併加入，作成丸狀。  
3. 將丸子放入滾水中川燙或是托盤抹油，將雞胸泥豆腐丸子，放在托盤上蒸10分鐘。  
4. 可加入高湯、青菜，成清爽的雞肉豆腐丸子湯。

## 範

### 紅麴鮭魚

材料：鮭魚160克、紅糟50克、米酒、糖、鹽、薑汁、檸檬汁適量。

- 作法：1. 將鮭魚、紅糟、米酒、糖、鹽醃漬30分鐘。  
2. 醃漬完後塗上薑汁，以防腥味。  
3. 烤箱預熱，烤20分鐘。  
4. 食用前淋上檸檬汁即可。

## 菜

### 蒟蒻燕麥綠茶凍

材料：蒟蒻丁10克、燕麥片10克、綠茶100c.c.、蘋果丁20克、洋菜(果凍粉)3克。

- 作法：1. 將蒟蒻丁、燕麥片、洋菜(果凍粉)以200c.c.的水煮開2-4分鐘，至燕麥熟軟且洋菜融化為止。  
2. 待冷尚未凝固前，倒入綠茶、蘋果丁，移入模型。  
3. 冷藏30~45分鐘凝固。

## 單