

高脂血症飲食

撰文／黃桂英 國泰綜合醫院營養師
審稿／李蕙蓉 國泰綜合醫院營養組長

生活方式的改變（包括飲食控制、減輕體重及增加運動）是降低膽固醇，降低心血管疾病危險性的基本重點。避免高脂血症就像環保工作，保持清清小河不要堵塞。雖然說人生70才開始，但如果沒有健康的身體，那就很難擁有彩色的人生，攸關生命品質的小河，我們要好好的照顧，不要讓它堵塞才能保有健康。

高脂血症這名詞，現在常常可以聽到。親朋好友相見的場合，討論有關健康的話題；或是做例行的健康檢查，檢查報告出來醫師解說時都有可能出現。“我膽固醇300多，醫師說太高了”，“醫師說我血太濁”。高脂血症換句話說，就是血液中血脂肪太高，可能是膽固醇過高，或是三酸甘油酯過高，也有可能是兩者都高。

血脂肪太高對身體有什麼影響？應該如何調整生活型態及飲食習慣，以改善高脂血症的問題？讓我們想像我們身體裡的血管就像一條條小河，有的比較大，有的比較小，平日要保持小河的通暢，身體才能正常的運轉。如果血脂肪太高，就像小河裡有許多的石頭，把血管小河堵塞，血液無法通過。如果此現象發生的部位在腦部就會引起腦中風，發生的部位在心臟就會引起心肌梗塞，對身體健康的影響很大，所以我們得好好的

注意這個問題。

雖然有藥物可以降低血脂肪，但平日的生活型態及飲食習慣的調整卻是基本的重要關鍵。根據2001年美國國家衛生研究院發表之膽固醇治療指引，指出臨床研究結果證實飲食對治療心臟血管疾病的重要性，就讓我們著手落實於日常生活中吧！

脂肪佔總熱量之25～35%，其中飽和脂肪要小於7%，多元不飽和脂肪小於10%，單元不飽和脂肪小於20%。

含有脂肪的食物有全脂或低脂奶類、肉類（牛、羊、豬、雞、鴨、魚、海產及蛋等）、黃豆製品（豆漿、豆腐、豆乾、素雞等）、堅果類（花生、瓜子、腰果、開心果等）及烹調用油、奶精等。飽和脂肪之主要食物來源有全脂或低脂奶類、牛、羊、豬、雞、鴨、蛋及烘培食品使用的

的油脂如豬油、奶油、烤酥油，還有棕櫚油、椰子油等。

生活上之落實方法：

1. 食物的選擇：依行政院衛生署每日飲食指南，每天食用脫脂奶1杯240c.c.，蛋豆魚肉類4份（蛋約3天吃1個，沒吃蛋時可以豆製品如豆腐、豆乾代替，魚類、家禽、家畜肉類各1份，1份肉類煮熟30公克，約2平湯匙）。



烹調要搭配蒸、煮、滷、涼拌等用油比較少的方式

2.烹調用量：1天2~3湯匙。烹調方式除了最常用的炒以外，也要搭配蒸、煮、滷、涼拌等用油比較少的烹調。如果有吃花生、瓜子、開心果、腰果等堅果類，則烹調用油要減少。烘培食品如各式糕餅及喝咖啡、奶茶所加的奶精都要節制。

3.油脂的選擇：可以同時選擇橄欖油、花生油、菜籽油等含單元不飽和脂肪酸比較豐富的油脂，或是葵花油、大豆沙拉油、玉米油等含多元不飽和脂肪酸比較豐富的油脂各1種來使用，1天可以用2種油來烹調，而且油的種類多做變化，不要固定只用1種油。至於豬油、牛油、雞油等動物性油脂，就不適合再當烹調用油。

膽固醇的攝取每天要少於200毫克

膽固醇只有動物性食品才有，一般含膽固醇比較高的食物有內臟（如腦、肝、腎）、肥肉、卵黃類（如蛋黃、蟹黃、烏魚子）及烘培食品（如蛋黃酥、蛋糕）等。但是對於膽固醇的限制，不是只要不吃含膽固醇高的食物就可以，對於全脂奶類、肉類等的攝取量也要限制，我們可以用黃豆製品如：豆腐、豆乾、豆包、素雞等，取代部分肉類做為蛋白質的來源，用脫脂奶或低脂奶取代全脂奶類，如此同樣可以獲得所需的營養並可減少膽固醇及飽和脂肪的攝取量。

盡量減少攝取反式不飽和脂肪酸

反式不飽和脂肪酸主要存在於經加工氫化的植物油中，如：瑪琪琳、烤酥油等。瑪琪琳就是我們早餐吃烤土司常常會使用的植物性奶油，烤酥油則是製作烘培食品、各式西點餅乾時較常用。反式不飽和脂肪酸會增加低密度脂蛋白膽固醇，減少高密度脂蛋白膽固醇，增加罹患冠狀性心臟病的危險，因此要盡量減少攝取反式不飽和脂肪酸。

纖維質每天攝取20~30公克，其中包含可溶性纖維5~10公克

纖維質分為可溶性纖維及非可溶纖維，可溶性纖維可以降低低密度脂蛋白膽固醇。含纖維質豐富的食物為：全穀類、蔬菜類及水果

類，含可溶性纖維質豐富的食物有燕麥、紅豆、綠豆、黃豆、毛豆、黑豆等各種豆類，及香蕉、蘋果、葡萄柚等水果類。纖維質的攝取要達到建議量，至少要天天5蔬果（即3碟蔬菜，兩個水果），每日米飯主食加入全穀類，如：燕麥、紅豆、糙米等，不要只吃白米，另外也可以把毛豆、皇帝豆、黃豆等豆類加入菜餚中。

熱量的攝取以維持理想體重為原則

體重過重常會有三酸甘油酯過高，高密度脂蛋白膽固醇過低的情形，減輕體重有降低低密度脂蛋白膽固醇，增加高密度脂蛋白膽固醇的效果，因此維持理想體重是一個重要的基本原則。理想體重的算法： $22 \times \text{身高}^2$ （公尺²），±10%都是理想體重的範圍

醣類佔總熱量的50~60%

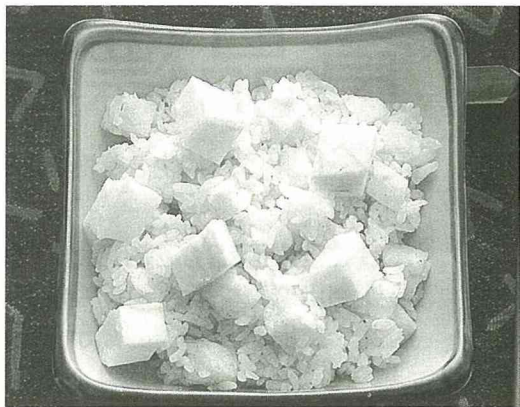
醣類的主要來源有五穀根莖類（米飯、麵條、地瓜、紅豆等）、奶類、蔬菜及水果等。現在許多人三餐幾乎不吃飯只吃菜（包含魚、肉、海鮮、蔬菜等）的方式是不太適宜的，這種方式容易吃進太多的蛋白質及脂肪。因此日常飲食裏，除了奶類1天1至2杯，天天5蔬果外，三餐主食最好要有全穀類（如全麥土司、糙米飯、雜糧飯、麵條等），這樣才能攝取足夠的醣類。

如果三酸甘油酯過高，除了注意以上的原則外，另外還要注意以下幾點原則：

1.醣類的攝取多選擇多醣類食物，如米飯、麵條、地瓜、薏仁、紅豆、綠豆等五穀根莖類食物，少吃精製糖類，如各式飲料、糕餅、糖果、巧克力、水果罐頭等。水果含豐富果糖也不宜大量食用。

2.多選擇富含 ω -3脂肪酸的魚類，如魚、鯖魚、秋刀魚、鰻魚等。

3.不宜飲酒。



三餐主食最好要有全穀類，如全麥土司、糙米飯、雜糧飯、麵條等