

血脂蛋白過高症飲食

壹、前言

血液中的脂肪必須與蛋白質結合才能被運送，這種脂肪與蛋白質的結合物稱為血脂蛋白，主要的血脂異常包括膽固醇和三酸甘油酯過高，國人多為輕至中度類型的血脂異常。

貳、適用對象

血脂蛋白過高症者。

參、定義

所謂血脂蛋白過高症，是指不同的病因，使脂質在合成、分解上發生障礙，造成血漿中存在過多的脂質。而血脂肪過高，是造成動脈硬化及相關心血管併發症的重要危險因子。血脂肪異常的定義為血中三酸甘油酯大於 150 毫克/分升(mg/dL)、血中膽固醇大於 200 毫克/分升(mg/dL)。

肆、飲食原則

一、高三酸甘油酯之飲食原則

(一)控制體重可明顯降低血液中三酸甘油酯濃度。

(二)避免使用含有蔗糖或果糖等精緻糖食物，如：飲料(果汁、汽水、手搖飲)、各式糖果或糕餅、水果罐頭等，可改選用全穀根莖類食物。

(三)可依營養師建議適量食用，攝取富含 ω -3 脂肪酸的魚類，如：

秋刀魚、日本花鯖魚、鰻魚(糯鰻、白鰻)、白鯧魚、牡蠣等。

(四)選用瘦肉，如：白肉或雞肉，避免食用魚頭、魚肚、動物皮

等油脂高的食物。

(五)不宜飲酒。

二、高膽固醇血症之飲食原則

(一)維持理想體重。

(二)減少飽和油脂攝取量，如高湯、滷肉汁及豬皮、雞皮、鴨皮、

魚皮、豬腳、沙拉醬等，少吃油炸、油煎或油酥的食物。

(三)宜選用單元不飽和脂肪酸高之食用油，如：花生油、菜籽油、

葵花油、蔬菜油、橄欖油等。少用飽和脂肪酸含量高之食用

油，如：豬油、牛油、奶油、回鍋油、椰子油等。烹調宜多

採用清蒸、水煮、涼拌等方式。

(四)控制反式脂肪酸含量高的氫化油脂，如：氫化植物奶油(人

造奶油)、奶精、烤酥油等製造之食品，如：糕餅、西點、

速食食品等加工食品。

(五)建議每日攝取蔬菜類 3-5 份(約 300-500 克)補充膳食纖維。

少吃飽和脂肪含量高的食物，如：動物性油脂、紅肉、人造

奶油等。

- (六)選用富含水溶性膳食纖維質的食物，如：燕麥、海藻、未加工的豆類、蕈菇類蔬菜、新鮮水果及未精製全穀類如：糙米、五穀米等。
- (七)常在外用餐，應儘量選擇清蒸、涼拌的食品，避免調味油類多的食品，如：奶油、沙拉醬等。
- (八)若長期使用低油飲食者，應遵照醫師、營養師指示補充脂溶性維生素 A、D、E、K。
- (九)不宜飲酒、抽煙。
- (十)可適量攝取堅果與種子類，每天不宜超過一湯匙，如：腰果、花生、開心果、瓜子、杏仁、夏威夷果等，雖其富含單元不飽和脂肪酸、精胺酸、鎂、維生素 E 及纖維質等營養素，但也需避免超過建議攝取之總熱量。

伍、注意事項

- 一、養成良好的生活習慣及規律運動，可依世界衛生組織建議每週累積 150 分鐘運動時數。
- 二、除遺傳體質外，部份病人因糖尿病、甲狀腺低下、肝臟疾病或慢性腎臟病等引起血脂蛋白過高症，須配合疾病本身治療。

陸、建議看診科別：新陳代謝科、家庭醫學科

柒、諮詢服務電話

基隆院區(02)24313131 轉 2323

台北院區(02)7135211 轉 3564

土城院區(02)22630588 轉 2777

服務時間:週一、週三、週四 08:30-12:00、13:30-17:00

林口院區(033)281200 轉 2451

嘉義院區(05)3621000 轉 3297

雲林院區(05)6915151 轉 2111

高雄院區(07)7317123 轉 8425

本著作非經著作權人同意，不得轉載、翻印或轉售。

著作權人：長庚醫療財團法人

長庚醫療財團法人 A787 10.1×21.5cm 2020 年

<http://www.cgmh.org.tw>

