

膽固醇食物含量對照表



壹、前言

膽固醇是人體血脂肪的一種，存在人體中正常成分，可從食物獲得，亦可由人體自行合成，當血液中的總膽固醇濃度或低密度脂蛋白膽固醇濃度高於正常值時，即稱為高膽固醇血症。諸多醫學研究報告已明確指出高膽固醇血症會加速動脈硬化導致心血管疾病的發生，也與腦血管疾病、高血壓、糖尿病等慢性疾病息息相關，因此控制低密度脂蛋白膽固醇的高低，也成為預防心血管疾病的重要指標。所以為了預防心臟血管疾病，瞭解膽固醇攝取量是非常重要的。

貳、膽固醇來源

膽固醇由肝臟自行合成，也可由動物性食物中攝取，健康成年人血液中，約含有 100~120 克的膽固醇，其中約 2/3 是由肝臟和小腸壁製造而來，另外約 1/3 則由食物中取得。正常情況下，身體自行合成的膽固醇與經食物攝取的膽固醇，會保持一定的比例，但營養過盛情形下，加上運動量不足、情緒緊張，就會擾亂身體的調節作用，而造成疾病產生。

參、低膽固醇飲食適用對象

一、冠狀動脈疾病高危險群。

二、血中總膽固醇或低密度膽固醇濃度高於正常，如下表：

項 目	理想濃度 (mg/dl)	邊際高危險濃度 (mg/dl)	高危險濃度 (mg/dl)
總膽固醇 (非禁食)	<200	200~239	≥240
低密度膽固醇 (禁食 12 小時)	<100	130~159	≥160

肆、食物中膽固醇的含量

依照 2018 年台灣地區食品營養成分資料庫，以下為各類食品每份 100 公克所含膽固醇的含量。

類別	種類	膽固醇含量(毫克)	種類	膽固醇含量(毫克)
蛋類	鵝蛋	870	雞蛋黃	1177
	鴨蛋黃	1220	鐵蛋	741
	鵪鶉蛋	606	茶葉蛋	390
	雞皮蛋	400	雞蛋白	0
	雞蛋	386	鴨皮蛋	559
肉類	豬腦	2075	臘肉(三層肉)	76
	豬心	65	豬蹄膀	94
	豬肝	288	豬五花肉	66

類別	種類	膽固醇含量(毫克)	種類	膽固醇含量(毫克)
	豬腰	480	豬後腿肉	58
	豬腎	340	豬大腸	125
	豬肚	130	豬肉干	130
肉類	豬腳	92	豬小腸	184
	豬梅花肉	70	雞腳	121
	香腸	62	雞心(肉雞)	150
	牛小排	69	雞肝	343
	牛腱	76	鵝肉	71
	牛肚	112	茶鵝	82
	鴨肉	91	培根	55
	鴨賞	144	火腿	30~47
	鴨血	41	熱狗	48
	烏骨雞	84	豬血	50
	去皮雞胸肉 (肉雞)	57	火雞肉	54
	帶皮雞胸肉 (肉雞)	80	田雞	52
	雞排	66	豬血糕	24
	棒棒腿	66	羊肉	100
	魚類	鮭魚卵	479	鯧魚
鰻魚		189	金線魚	64
鯽魚		90	鮭魚	55~77
一般淡水魚		60~80	鱒魚	64
肉質魚		68	比目魚	50
白帶魚		69	鯊魚	51
黃魚		66	草魚	75
鮪魚		32	鮪魚肚	340
海產類	小魚乾	669	龍蝦	86
	泡魷魚	270	文蛤	39
	小卷干	939	九孔(螺)	102
	蟹	54	鮑魚	53
	鮮魷魚	231	蜆	55
	墨魚	161~348	生蠔	63
	章魚	183	海扇	34

類別	種類	膽固醇含量(毫克)	種類	膽固醇含量(毫克)
	蝦	104~223	鯖魚	60
	干貝	127	蝦皮	426
海產類	蝦米	645	吳郭魚	65
	土魷魚	80	白鯧魚	66
	鱸魚	72	海蜇皮	22
	魷仔魚	95	海參	0
油類	牛油	122	雞油	70
	豬油	111	植物油(如：花生油、玉米油)	0
乳品類	動物性奶油	205	鮮乳(低脂)	7
	全脂奶粉	89	牛奶雞蛋布丁	10
	芝士	100	冰淇淋(香草、巧克力)	8~10
	乳酪	78	優酪乳	5~10
	低脂奶粉	56	全脂調味奶	8
	雪糕	45	脫脂奶	3~5
	脫脂奶粉	23	養樂多	0
	全脂奶	14		
其他	蛋黃酥	577	魚餃	60
	蛋餃	246	花枝丸	113
	蛋捲	146	貢丸	42
	泡芙(巧克力)	146	豬腳凍	62
	肉燥	109	肉粽	61
	蝦餃	72	燕餃	53
	魚肉鬆	100	蚵仔煎	100
	花枝羹	80		

伍、低膽固醇飲食原則

一、忌食高膽固醇指數(高飽和脂肪酸)食物，如：

- (一)內臟類：腦、肝、心、腎(腰子)、胰(腰尺)、肫、雞屁股。
- (二)其他：蟹卵、蝦卵、魚卵、豬皮、雞皮、鴨皮、魚皮、鰻魚、去殼小蝦、生蠔、沙丁魚等；另外須注意每餐蛋黃、魚、肉量，應不超過營養師建議攝取量。

- 二、控制油脂攝取量，少吃油炸、油煎或油酥食物，炒菜應選用不飽和脂肪酸之油脂(如：菜籽油、橄欖油、芥花油等)；少用飽和脂肪酸含量高之油脂(如：豬油、牛油、奶油、油炸油、酥油、棕櫚油、椰子油)，應避免食用加工食品，富含反式脂肪酸食物，如：巧克力、奶油球、奶油泡芙、油酥點心等。
- 三、乳品宜採用低脂或脫脂奶，不宜多食多時較易提高膽固醇乳品，如：冰淇淋、乳酪、芝士、巧克力奶、奶油、粉狀奶精(植物性)等。
- 四、烹調宜選用清蒸、水煮、滷、涼拌、燉、烤、燒等方式，避免油炸或油過多的煎炒方式。
- 五、多攝取高粗纖維食物，降低血液中膽固醇濃度，方法如下：
 - (一)多吃蔬菜，至少一天三碗。
 - (二)以燕麥、糙米、全麥麵粉代替白米、白麵粉，增加全穀類食品。
 - (三)多選食乾豆類：以紅豆、綠豆、皇帝豆等代替部份主食類(米飯、麵粉等)。
 - (四)可以黃豆製品取代部份肉類。
- 六、以魚、雞肉取代豬及牛肉，因魚與雞肉含不飽和脂肪酸較高，而豬及牛肉含飽和脂肪酸較高。

陸、注意事項

- 一、肥胖的人須限制攝取熱量與多運動，以維持理想體重。
- 二、調整適當生活型態，如戒菸、戒酒、養成規律的運動習慣。

柒、建議看診科別：新陳代謝科、營養諮詢門診

捌、諮詢服務電話及服務時間

基隆院區 (02)24313131 轉 2323

星期一~五 08:30~12:00

星期二~五 13:30~16:30

台北院區 (02)7135211 轉 3564

星期一~五 08:30~11:30、13:30~16:30

土城醫院 (02)22630588 轉 2256

林口院區 (03)3281200 轉 2876、3165

星期一~五 08:30~17:00

嘉義院區 (05)3621000 轉 3791

星期一~五 08:30~12:00、13:30~16:30

高雄院區 (07)7317123 轉 8425、8426、3160

星期一~五 08:30~12:00、13:30~16:30

鳳山院區 (07)7418151 轉 3347

星期一~五 08:30~12:00、13:00~17:00

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 N275 10.1x20.1cm 2019 年

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

