

膽固醇食物含量對照表



- ✓ 促進心臟健康，預防動脈硬化
- ✓ 降低膽固醇，減少罹癌風險

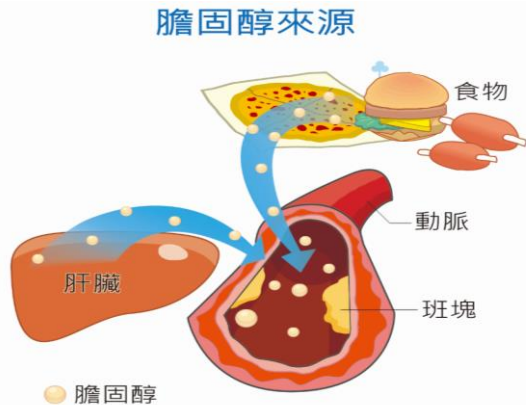


長庚醫療財團法人 編印

壹、何謂膽固醇

血清膽固醇是人體血脂肪的一種，又可細分為總膽固醇（TC）、低密度脂蛋白（LDL-C，又稱壞的膽固醇）、和高密度脂蛋白（HDL-C，又稱好的膽固醇）。

貳、膽固醇來源



血清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，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。

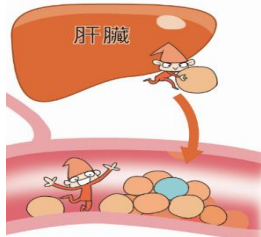
參、血中總膽固醇或低密度膽固醇濃度高於正常，如下表：

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	<200	200~239	≥240
低密度脂蛋白	<100	130~159	≥160
高密度脂蛋白	男性 ≥ 40 女性 ≥ 50	男性 <40 女性 < 50	男性 <40 女性 < 50

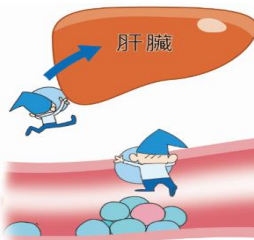
血脂過高通常沒有自覺症狀，亦無聲無息侵蝕健康。血清膽固醇是導致動脈硬化最主要的原因之一，長期血清膽固醇過高或合併三酸甘油酯過高者，容易併發急性心臟病（心肌梗塞、猝死）、心絞痛、腦中風及週邊動脈血管阻塞等致命疾病。

低密度脂蛋白LDL與高密度脂蛋白HDL的功能

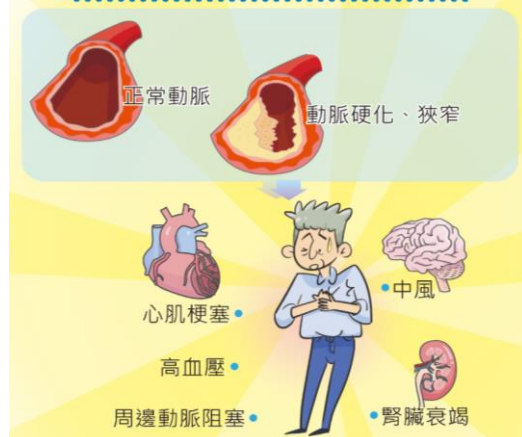
LDL 的功能
負責將身體所需的膽固醇運至全身各處組織，過剩的膽固醇會沉積在血管壁上




HDL 的功能
負責將沉積在血管壁上多餘的膽固醇帶回肝臟



膽固醇過高 併發症多多



肆、食物中膽固醇的含量

由美國公布 2015-2020 年的飲食指南建議提及，膽固醇食物攝取量不再有上限，但美國心臟學會另建議：有心血管疾病者，食物膽固醇每日攝取量應不超過 300mg。因此本單張依照 2022 年台灣地區食品營養成分資料庫，常食用各類食品每份 100 公克中膽固醇含量，以紅綠燈方式呈現 ，使其方便快速了解，如超過 300mg 以紅色，超過 100mg 以黃色，100mg 以下綠色框標記。

紅燈警戒



類別	種類	膽固醇含量 (毫克)	種類	膽固醇含量 (毫克)
蛋類	鴨鹹蛋黃	1891	炒蛋	443
	鵪鶉鐵蛋	1575	荷包蛋	434
	鵪鶉蛋	870	雞皮蛋	400
	雞鐵蛋	741	溫泉蛋	393
	鵪鶉蛋	606	茶葉蛋	390
	滷蛋	479	雞蛋	389
	煎蛋	473	雞水煮蛋	383
肉類	豬腦	2075	鵪鶉肝	383
	雞睪丸	578	雞肝(肉雞)	343
	豬脾臟	398	豬腎	340
	醃燻豬肝	390	膽肝	314
海產類	油魚卵(加工)	1267	蝦皮	426
	小卷干	939	醃漬鮭魚卵	419
	小魚干	669	旗魚肚	347
	蝦米	645	鮪魚肚	340
	正櫻蝦(加工)	609	魷仔魚	337
	鹹小卷	460	軟翅仔	324
其他	蛋黃酥	577		

黃燈警戒



類別	種類	膽固醇含量 (毫克)	種類	膽固醇含量 (毫克)
蛋類	鴨蛋	219	鴨舌	154

類別	種類	膽固醇含量 (毫克)	種類	膽固醇含量 (毫克)
肉類	熟豬肚	227	雞心(肉雞)	150
	雞胗(肉雞)	204	雞皮(肉雞)	136
	豬空腸	209	豬舌	111
	蒸蛋	202	牛肚	103
	鴨胗	187	烤雞	123
海產類	扁魚干	295	銀魚	179
	魷仔魚	291	明蝦仁	155
	泡魷魚	270	干貝(乾)	127
	蒲燒鰻魚片	201	黃鱔	114
	真烏賊	193	虱目魚肚	107
	章魚	183	九孔螺	102
油品類	奶油(不加鹽)	203	奶油(液態)	127
	牛油(精煉)	150	豬油	111
其他	海綿蛋糕	197	蜂蜜蛋糕	160
	蛋塔	180	乳酪蛋糕	149
	提拉米蘇	180	巧克力泡芙	146

綠燈安全



類別	種類	膽固醇含量 (毫克)	種類	膽固醇含量 (毫克)
肉類	骨腿	88	豬心	65
	豬肝連	80	豬絞肉	62
	牛五花火鍋片	71	里肌肉	54
	牛小排	69	牛筋	52
	腓力牛排	67	鴨血	41
海產類	香魚	96	石狗公	54
	棕點石斑魚	87	台灣鯛生魚片	53
	草魚切片	75	鬼頭刀	53
	鮫鱈	71	白鱸	42
	虱目魚(去皮)	59	花腹鯖	31

伍、總結

食物烹調宜選用清蒸、水煮、滷、涼拌、燉、烤、燒等方式，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)；飲食指南另建議，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及富含反式脂肪酸食物，可減少心血管疾病的發生率。建議肥胖的人須限制攝取熱量與多運動，並調整適當生活型態，如：戒菸、戒酒、養成規律運動習慣，另外飲食可增加纖維攝取攝取量為每日 25-35 克以維持理想體重。

陸、建議看診科別：新陳代謝科、營養諮詢門診

柒、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 2777

星期一~五 08:30~11:30、13:30~16:30

林口院區 (03)3281200 轉 2876、3165

星期一~五 08:30~11:30、13:30~16:30

桃園院區 (03)3196200 轉 2108

星期一~五 08:30~12:00

星期二~五 13:30~16:30

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 08:30~11:30、13:00~16:30

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 32K 2022 年
<http://www.cgmh.org.tw>

