

一、前言

高脂血症是指血液中的膽固醇、三酸甘油酯過高。

高血脂容易發生動脈粥狀硬化，會增加罹患冠狀動脈疾病的機率；當三酸甘油酯濃度大於 500mg/dl，容易引起急性胰臟炎，當血液中的高密度脂蛋白較多時，對血管硬化及冠狀動脈心臟病有保護作用。

二、血脂之分類

包含有膽固醇及三酸甘油酯。

(一)何謂膽固醇？

膽固醇為細胞膜主要的組成之一，亦是合成性激素、腎上腺皮質類固醇及膽酸之前趨物質，但容易沉積在血管壁上，所以會造成血管硬化。

膽固醇的二十大來源：

1. 身體內的肝臟細胞可自行合成來維持身體正常機能。例如：製造荷爾蒙及維生素D。
2. 食物中攝取。主要為動物性食品。例如：蛋黃、全脂奶、肥肉、動物油、內臟類、海鮮類食品。

(二)何謂三酸甘油酯？

主要是生理能量的來源，大量攝取脂肪或醣類及飲酒均會使體內三酸甘油酯的濃度增加。過多的三酸甘油酯會堆積在肝臟內形成脂肪肝。

(三)成人膽固醇及三酸甘油酯濃度

種類	理想濃度	邊際 高危險濃度	高危險濃度
總膽固醇 (非禁食)	<200mg/dl	200~239mg/dl	>=240mg/dl
三酸甘油 脂(禁食 12小時)	<200mg/dl	200~400mg/dl	>400mg/dl
低密度- 膽固醇 (禁食 12 小時)	<130mg/dl	130~159mg/dl	>160mg/dl
高密度- 膽固醇 (禁食 12 小時)	男 > 40 mg/dl 女 > 50 mg/dl		男 < 40 mg/dl 女 < 50 mg/dl

*此表節錄自行政院衛生署飲食手冊

* mg/dl：毫克/百毫升

三、日常保健

1. 維持理想體重，理想體重的算法：

【身高(公尺)²×22】±10%，
若體重超過理想值的 10%時，應

慢慢減重。

2. 養成規律的運動習慣。一週至少 3 次，每次至少 30 分鐘。

例如：快走、游泳、爬山、跳舞…等。

3. 適當的調整生活型態。如戒菸、戒酒，以減少罹患心血管疾病的發生率。

四、高膽固醇血症飲食原則

1. 每天均衡攝取六大類食物，包括奶類、五穀根莖類、魚肉蛋豆類、蔬菜類、水果類及油脂類。
2. 食物應多選擇：脫脂、低脂奶；魚類（不含腹部及魚皮）；雞、鴨、鵝（去皮）；牛、羊、豬的瘦肉部分。
3. 避免吃膽固醇含量高的食物。例如內臟類（腦、肝、腰子）、卵類（蟹黃、蝦卵、魚卵）、帶殼海產類（牡蠣、文蛤、鮑魚）、章魚、魷魚等。
4. 盡量避免食用油炸、油煎或油酥的食物。如：炸雞、泡麵、燒餅油條、可頌、酥皮麵包…等。

高血脂症

5. 蛋黃以每週 2~3 個為宜，包含烘焙食品及蛋類菜餚。如蛋糕、蛋塔及蛋類菜餚，如蕃茄炒蛋、菜脯蛋、蛋花湯等。
6. 選擇好油來烹調食物。如：橄欖油、芥花油、葵花油、花生油…等。
7. 避免使用以下油脂：豬油、牛油、雞油、奶油、酥油、椰子油、棕櫚油。因以上油脂皆會使體內低密度脂蛋白（LDL）-膽固醇增加。
8. 多吃富含水溶性纖維的食物有助於降低體內膽固醇濃度。如：各類蔬果、糙米、全麥製品、蒟蒻、仙草、愛玉及各種洋菜凍。
10. 肉類滷、燉湯時，應於冷藏後將上層浮油去除，再加熱食用。
11. 高脂加工食品亦潛藏高量膽固醇。例如：奶昔、香腸、熱狗、奶油蛋糕、巧克力等。
12. 控制油脂攝取量，少吃油炸、油煎或油酥的食物烹調應多採清蒸、水煮、涼拌、清燉、白切、燒、烤、燙、滷等方式。

五、高三酸甘油脂飲食原則

1. 控制熱量的攝取，以達到並維持理想體重。
2. 多食用多醣類，如五穀根莖類(糙米、胚芽米)；避免加糖的食物及飲料，如各種甜食、糕餅點心、蜂蜜、汽水、果汁、冰淇淋、巧克力等。
3. 在適量的肉類中，多選擇富含 ω -3 脂肪酸的深海魚類，如秋刀魚、鮭魚、白鯧。
4. 避免飲酒
5. 其他飲食原則與高膽固醇血症之飲食原則相同。

祝您 身體健康，萬事如意！

有任何疑問，歡迎您與我們聯絡

您的主治醫師姓名：_____

_____病房敬祝您 身體健康

聯絡電話：(06)3553111 分機_____

衛教中心：(06)3553111 分機 1209

臺南市立安南醫院-委託中國醫藥大學興建經營



臺南市立
安南醫院 委託中國醫藥大學興建經營
TAINAN MUNICIPAL AN-NAN HOSPITAL-CHINA MEDICAL UNIVERSITY

