

# 高脂血症病人 飲食



## 衛生福利部屏東醫院

地址：屏東市自由路 270 號

電話：(08) 7363011

<http://www.pntn.mohw.gov.tw>

高脂血症指的是高膽固醇血症和高三酸甘油酯血症。

- 高膽固醇血症：食物中**飽和脂肪酸**對血膽固醇的影響**大於**膽固醇。
- 高三酸甘油酯血症避免攝取精緻的甜食、含有蔗糖或果糖的飲料、各式糖果或糕餅、水果罐頭等加糖製品。

### 高脂血症患者之飲食原則

一、蛋白質類：吃豆類、魚類，少吃飽和脂肪含量高的畜肉。

1. 優先順序：黃豆製品 > 魚 > 雞 > 豬 > 牛 > 內臟；牛腱 > 牛腩；瘦豬肉 > 五花肉。
2. 少吃內臟、肥肉、肥皮及加工肉類製品。

3. 煮肉或燉肉湯，將上層浮油撈掉。

二、食用油選用原則：使用優質的植物油烹調。

1. 煮菜少用動物油(豬油、雞油、牛油等)，燙青菜不要淋肉燥，少吃油炸類食品。
2. 使用液態植物油調理食物，但應避免椰子油、棕櫚油、乳瑪琳等高飽和脂肪含量的植物油。
3. 可選擇脫脂或低脂奶取代全脂奶，不用奶精沖泡茶或咖啡。
4. 避免蛋糕、麵包、餅乾、年節糕餅等含量高飽和脂肪和反式脂肪的食品。
5. 堅果種子類每日不超出 1 個塑膠湯匙，可取代烹調用油但仍需注意整體用油量。

衛生福利部屏東醫院—「屏醫衛編碼 NO.012：高脂血症病人飲食」護理指導

給予病人護理指導單張。  可說出護理指導內容 1~2 項。  可說出護理指導內容 2 項以上。

指導人員：\_\_\_\_\_，說明日期：\_\_\_\_\_年\_\_\_\_\_月\_\_\_\_\_日，病人或家屬：\_\_\_\_\_，關係：\_\_\_\_\_

### 三、吃蛋的原則：

1. 雞蛋、鴨蛋、鵝蛋、鳥蛋、魚卵、蝦卵、蟹黃等，高膽固醇血症者不宜多吃。
2. 因蛋富含維生素礦物質，有益健康。膽固醇正常者，可以每天吃一顆蛋。
3. 血膽固醇仍偏高者，一天應少於一顆蛋黃的攝取量，蛋白部分不含膽固醇。

四、多吃蔬菜、水果、全穀雜糧等纖維多的食物，有助於膽固醇的排出。

### 五、食物中升膽固醇指數 (CSI) 參考表：

	綠燈(優選)	黃燈(少吃)	紅燈(避免)
奶類/份 CSI	脫脂奶/240CC	低脂奶/240CC	全脂奶/240CC
	0.5	3	7.4
豆魚肉蛋類/份 CSI	雞腿/40g	五花肉/50g	豬腦/60g
	3	9.2	64.5
	豬大排/35g	豬蹄膀/40g	雞蛋黃/46g
	2.6	6.2	31.3
	文蛤/160g	香腸/熱狗/40g	豬腸/55g
1.3	5.2	16	
油脂類/份 CSI	橄欖油/大豆油/5g	雞油/5g	椰子油/5g
	0.8	1.9	4.5
	芝麻/10g	培根/15g 牛、豬油/5g	奶油/5g
	0.7	2.3	3.2
食品/份 CSI	新鮮蔬菜水果	巧克力/5g	冰淇淋/杯
	0	4.3	13

制定日期：96年11月

修訂日期：110年04月(5)

審閱日期：112年05月