

高脂血症飲食原則

[發表醫師] :楊雅嵐 醫師(營養室)

[發布日期] :2008/3/27

根據行政院衛生署所公佈的 2006 年台灣地區國人十大死因，與腦心血管疾病相關的位居其第二、第三及第十位，其成因與高血脂有關，亦即是指血中的膽固醇與三酸甘油酯的濃度過高。

高脂血症是指血中的膽固醇、三酸甘油酯與脂蛋白的代謝異常的疾病，其為造成動脈粥狀硬化與心血管疾病的重要危險因子。血清脂質包括膽固醇、三酸甘油酯、磷脂質和游離脂肪酸。由於膽固醇和三酸甘油酯無法溶於水性的血液中，因此，飲食中的脂質(主要為膽固醇與三酸甘油酯)，必須先與蛋白質和磷脂質結合形成脂蛋白的形式才得以在血液中運輸。各種脂蛋白依密度之不同作為區分，較常被重視的為低密度脂蛋白(LDL)與高密度脂蛋白(HDL)。LDL 之脂質成分以膽固醇為主，為血液中膽固醇的主要載體，其功能是將周邊組織之膽固醇攜帶至肝臟代謝，或送至其他需膽固醇之肝外組織，以供細胞利用與合成類固醇及膽鹽之用，由於其易滲入血管壁內，當其濃度過高時，便會堆積於血管壁而導致動脈粥狀硬化，因此低密度脂蛋白膽固醇(LDL-C)又稱為壞的膽固醇。HDL 主要作用為將周邊組織中的膽固醇帶到肝臟代謝，而膽固醇經一連串的代謝被排至體外，故具有膽固醇的清道夫之稱，當血中 HDL 濃度高時，具有清除肝外組織過多膽固醇之作用，因而可降低動脈粥狀硬化發生率，因此高密度脂蛋白膽固醇

(HDL-C)又稱為好的膽固醇。

高脂血症之飲食原則為：

- 1.維持理想體重。以均衡飲食為基礎，控制熱量之攝取，達到理想體重。
- 2.以植物油做為烹調用油。如：橄欖油、沙拉油、菜籽油、花生油等.....並多採用清蒸、水煮、涼拌、烤、燒、燉、滷等烹煮方式。
- 3.控制脂肪之攝取。少吃動物皮，如豬皮、雞皮、鴨皮及油炸、油酥、油煎的食品，如炸雞、燒餅、油條及蔥油餅與鍋貼等食物。
- 4.少吃膽固醇含量高之內臟類(肝、腰子、腦等)蟹卵及蝦卵，若血膽固醇過高蛋黃之攝取一週不超過 2-3 個；肉類選擇脂肪含量較低的部位，如里肌肉或雞胸肉等。
- 5.選用富含纖維質之食物,如:未加工之豆類、蔬菜、水果及全穀類。
- 6.少吃精緻糖類食物，如糖果、煉乳、蜂蜜、各式含糖飲料、蜜餞等。
- 7.避免飲酒。
- 8.調整生活型態。如戒煙、養成規律運動習慣及壓力調適。

!!健康文章內文主要提供民眾降低對疾病因不了解產生之不安和恐懼，但不可取代實際的醫療行為，所以身體如有不適請您前往醫院就醫治療。