

高血脂飲食原則

一、定義：

高血脂飲食是指以正常飲食為基礎，藉調整其熱量、膽固醇、脂肪的攝取量，以達到控制血脂異常的一種飲食。

二、目的：

1. 供給足夠且均衡的營養，並維持理想體重。
2. 使血脂接近理想值，預防或延緩粥狀動脈硬化疾病的發生。

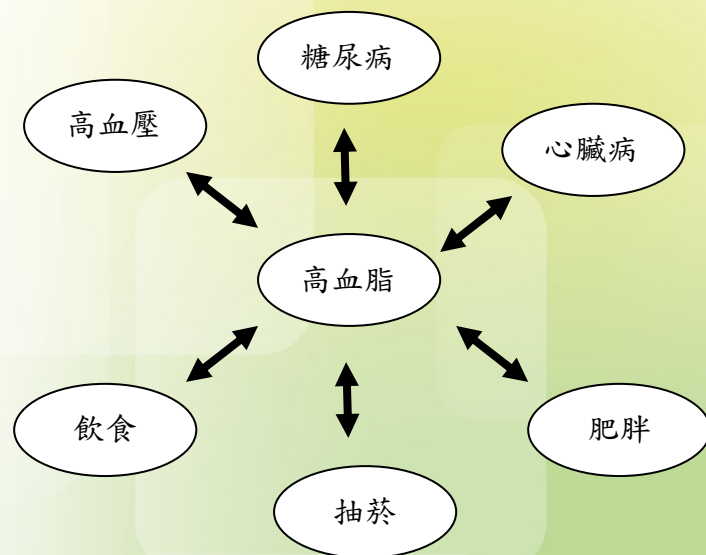
二、血脂治療目標

	無心血管疾病患者	心血管疾病及糖尿病患者
總膽固醇	<200	<160
三酸甘油脂	<200	<150
低密度脂蛋白 (壞膽固醇)	<130	<100

資料來源：The CHIN-SHAN Community Cardiovascular Cohort Study. 李源德教授等人(1990-2000)

三、導致血脂過高的原因

不可控制原因	<ol style="list-style-type: none">1. 停經雌激素減少2. 家族史(遺傳)3. 年齡、性別
可控制原因	<ol style="list-style-type: none">1. 不良飲食習慣2. 抽菸、飲酒3. 體重過重4. 運動不足5. 慢性疾病



四、高血脂飲食原則

	飲食原則
高膽固醇血症	<ol style="list-style-type: none"> 1. 維持理想體重 2. 烹調方式採用清蒸、水煮、涼拌、烤、燒、燉、滷等方式減少油脂攝取。 3. 多攝取高纖維食物(例如：燕麥、五穀雜糧、蔬菜、水果) 4. 在肉類中，可多選擇富含 w-3 脂肪酸的深海魚類(例如：秋刀魚、鯖魚、鮭魚、鮪魚等) 5. 適量補充含豐富單元不飽和脂肪酸的堅果(每日 2 湯匙為限，避免過量攝取。 6. 烹調用油可以選擇不飽和脂肪油(例如：橄欖油、苦茶油、芥花油、菜籽油等)取代飽和脂肪油(例如：動物油、椰子油、棕櫚油等) 7. 避免可見跟隱藏性脂肪的攝取，例如：動物皮、炸物、油煎、油酥食物、高湯、濃湯、滷汁的食用。 8. 避免高膽固醇食物(例如：動物內臟、蟹黃、蝦膏、魚卵) 9. 減少反式脂肪高的食物(例如：糕餅、西點、速食食品) 10. 避免過量飲酒。 11. 規律運動(150min/週)。 12. 戒菸。
高三酸甘油血症	<ol style="list-style-type: none"> 1. 主食以五穀根莖類為主，增加纖維攝取。 2. 減少精製糖食物攝取(例如：甜食、餅乾、含糖飲料) 3. 避免過量攝取水果(勿超過 3-4 份/天) 4. 戒酒。 5. 高膽固醇飲食原則。 6. 高果糖漿攝取過多會增加脂肪肝的風險。

參考資料來源:1. 臨床營養工作手冊

護理人員告訴我有關於『高血脂飲食』的資訊，我已了解。

日期：

病患(家屬)簽名：

護理人員：

107年7月修訂