



高血脂5大重點



顧好血脂・保護心血管健康

常見原因：遺傳、肥胖、飲食偏差、運動不足、情緒壓力、其他疾病

1 少吃壞油脂

- 少吃肥肉、雞皮、奶油、精緻糕點
- 減少飽和脂肪攝取



2 選擇健康烹調

- 以植物油取代動物油
- 少吃油炸、油酥食物



3 少吃高膽固醇食物

- 少吃內臟、蝦米、蚵仔乾、蝦頭
- 少吃蟹黃、蛋黃、烏魚子



4 多纖維、少負擔

- 多吃蔬菜、水果、全穀類
- 牛奶可選脫脂或低脂



5 養成好習慣

- 規律運動、控制體重
- 遠離菸酒、依醫囑服藥與回診



若有任何疑問，請洽

(02)28094661轉2160

淡水社區醫學中心護理師

關心您的健康