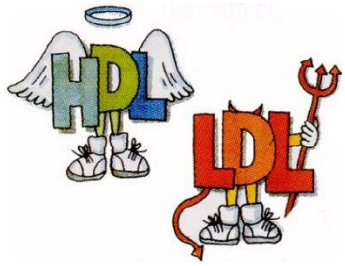
高膽固醇血症飲食

認識膽固醇

- 膽固醇是血液中主要的脂肪之一，來源有二：由肝臟自行合成、從食物中獲得。
- 膽固醇的作用為組成細胞成分、合成維生素及荷爾蒙、幫助細胞消化吸收。
- 膽固醇又可分為：



低密度脂蛋白膽固醇(LDL-C)：又稱為壞的膽固醇

–含高量膽固醇，體積小，易堆積在血管壁。

高密度脂蛋白膽固醇(HDL-C)：又稱為好的膽固醇

–血管清道夫，移除血液中的膽固醇，減少脂肪堆積在血管壁。

- 使血液中膽固醇接近理想值，可預防及延緩冠狀心臟病的發生！
- 膽固醇僅存在於動物來源的食物中，不存在於植物性的食物中。

成人膽固醇濃度標準

成人標準	理想濃度 mg/dL	接近理想 mg/dL	邊緣性偏高 mg/dL	過高 mg/dL	非常高 mg/dL	您的膽固醇值
總膽固醇	<200	—	200~239	≧240	—	
低密度膽固醇	<100	100~129	130~159	160~189	≧190	
高密度膽固醇	理想濃度：男性>40　女性>50					

高膽固醇血症飲食原則

※ **維持理想體重**，您的理想體重範圍為 _____ 公斤。

※ **均衡攝取六大類食物**

馬偕紀念醫院
MacKay Memorial Hospital

若需進一步指導，請照會營養師或預約營養門診：
台北(02)2543-3535 轉 2026；淡水(02)2809-4661 轉 2051
馬偕紀念醫院營養醫學中心 編印　110 年 01 月 28 日 修訂

※ **控制油脂攝取量小技巧**

類別	X不適合選擇，不宜食用	更改為	◯適合選擇，需適量食用
烹調方法	油炸、油煎、油酥	→	清蒸、水煮、涼拌、烤、燉、滷
乳品類	全脂奶、全脂優酪乳		低脂奶、低脂優酪乳
豆魚蛋肉類	帶皮肉類、肥肉、油豆腐、炸豆腐、油豆包		去皮瘦肉、魚、傳統豆腐、白豆包
全穀雜糧類	燒餅、蔥抓餅、起酥麵包		全麥饅頭、雜糧飯

※ **注意不飽和脂肪酸與飽和脂肪酸比例，避免反式脂肪酸油脂**

1. 飲食中脂肪酸比例，建議單元不飽和脂肪酸：多元不飽和脂肪酸：飽和脂肪酸=1：1：1。肉類食材富含飽和脂肪酸，故建議烹調用油選擇富含不飽和脂肪酸之植物油。
2. 減量食用富含飽和脂肪的帶皮帶油紅肉類及加工絞肉製品，如：豬、牛、羊、香腸、貢丸…等。
3. 每日一份油脂由堅果類（如：杏仁、腰果、花生、開心果…等）提供。
4. 選購包裝食品需注意營養標示，避免選購含反式脂肪之產品。反式脂肪標視為 0 者，仍需注意原料是否含植物性奶油、奶精、氫化植物油、半氫化植物油…等。

※ **減少攝取膽固醇含量高的食物，部份肉類由黃豆製品取代**

1. 高膽固醇食物也可能伴隨高飽和脂肪，如：內臟(腦、肝、腸、腰子…等)、培根、蟹黃、蝦卵、魚卵…等，減少食用。
2. 蛋類食物依營養師建議攝取。
3. 植物性食材無膽固醇，可用黃豆製品（傳統豆腐、盒裝豆腐、豆乾、白豆包）取代部份肉類。

馬偕紀念醫院 MacKay Memorial Hospital
若需進一步指導，請照會營養師或預約營養門診：
台北(02)2543-3535 轉 2026；淡水(02)2809-4661 轉 2051
馬偕紀念醫院營養醫學中心 編印 110 年 01 月 28 日 修訂

※ **避免精製糖類**

如：含有蔗糖或果糖的飲料、各式糖果或糕餅、水果罐頭、加糖果汁及包裝果汁、含糖果乾、含糖蜜餞…等加糖製品。

※ **選擇富含纖維的食物**

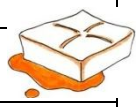
1. 選擇未精製的全穀根莖類適量食用，如：糙米、燕麥、玉米、胚芽米、全麥饅頭…等。
2. 每日至少攝取 3 份蔬菜及 2 份水果。
3. 選擇富含可溶性纖維食材可以幫助降低血中膽固醇值，如：燕麥、豆類及含果膠的水果（如:蘋果、草莓…等）。

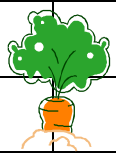
※ **避免飲酒**

※調整生活型態（戒菸、運動、壓力調適）

高膽固醇血症者 一日飲食建議份量範例

食物種類		1500 大卡		1800 大卡		備註
乳品類		1 杯		1 杯		
豆魚蛋肉類	黃豆及製品	共 4 份	2 份	共 5 份	2 份	
	中低脂魚、海鮮		1 份		1 份	避免食用蟹黃蝦膏
	中低脂家禽、家畜		0-1 份		1-2 份	選擇去皮瘦肉
	蛋		0-1 份		0-1 份	
全穀雜糧類		2 碗半		3 碗		
油脂與堅果種子類		植物油 3 茶匙及堅果 1 份		植物油 4 茶匙及堅果 1 份		避免選用動物油
蔬菜類		2 碗		2 碗		
水果類		2 份		2 份		





若需進一步指導，請照會營養師或預約營養門診：
台北(02)2543-3535 轉 2026；淡水(02)2809-4661 轉 2051
馬偕紀念醫院營養醫學中心 編印 110 年 01 月 28 日 修訂