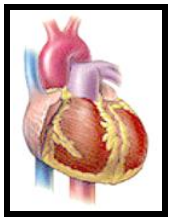
高膽固醇血症飲食



一. 定義：以正常飲食為基礎，藉調整其熱量、脂肪及膽固醇的攝取量，以達到改善血膽固醇的一種飲食。

二. 目的：1. 供給足夠且均衡的營養，並維持理想體重。
2. 使血膽固醇接近理想值，預防或延緩冠狀動脈疾病的發生。

三. 一般飲食原則：

1. 維持理想體重。
2. 控制油脂攝取量，少吃油炸、油煎或油酥的食物、含油高湯、滷肉汁，及肥肉、豬皮、雞皮、鴨皮等。
3. 炒菜宜選用單元不飽和脂肪酸高者（如：橄欖油、芥花油、菜籽油等）；少用飽和脂肪酸高者（如：豬油、奶油、椰子油、棕櫚油、油炸油等）。
4. 烹調宜多採用清蒸、水煮、涼拌、烤、燒、燉、滷等方式。
5. 反式脂肪酸含量高的氫化油脂，如：氫化植物奶油、烤酥油等製造之食品，例如：糕餅、西點，少吃為宜。
6. 少吃膽固醇含量高的食物，如：內臟（豬腦、肝、腰子等）、蟹黃、蝦卵、魚卵等，並注意蛋的攝取，一天應少於一顆蛋黃的攝取。
7. 在適量的肉類中，可多選擇富含ω-3脂肪酸的深海魚類，例如：秋刀魚、鮭魚、鮪魚、鯖魚、鰻魚等。
8. 多選用富含纖維質的食物，如：未加工的豆類、蔬菜、水果及全穀雜糧類。
9. 儘量少喝酒。
10. 適當調整生活型態，例如：戒菸、運動，以及壓力調適。
11. 可適量攝取花生、杏仁、腰果等堅果類或芝麻等油籽類，因其富含單元不飽和脂肪酸、鎂、維生素E及纖維質等，但應避免攝取超過建議之總熱量。



如有任何疑問，請掛營養諮詢門診
營養科關懷您的健康

編印單位:營養科
編印日期:2022 年 03 月 01 日第五版
全院編碼:亞東醫院出版品 SH692
材物編碼: MS4904F216
宗　　旨: 持續提升醫療品質
善盡社會醫療責任
願　　景: 成為民眾首選的醫學中心