高三酸甘油酯血症飲食

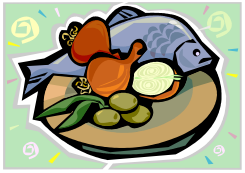
一. 定義：以正常飲食為基礎，藉調整其熱量、脂肪及醣類的攝取量，以達到改善血中三酸甘油酯濃度的一種飲食。

二. 目的：

1. 供給足夠且均衡的營養，並維持理想體重。
2. 使血中三酸甘油酯濃度接近理想值。

三. 一般飲食原則：

1. 控制熱量攝取，以達到並維持理想體重。肥胖者須積極減重，並配合規律運動。
2. 醣類攝取以多醣類為佳，如：全穀雜糧。勿過量攝取水果及避免食用各式加糖之甜點及飲料。
3. 禁止飲酒。
4. 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。
5. 其他飲食原則與高膽固醇血症的飲食治療原則相同。但當三酸甘油酯超過 500 毫克/100 毫升時，則應採極低油飲食。



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 SH693
材物編碼: MS4904F217

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