

# 高脂血症飲食

## 食物之膽固醇含量

(每100公克食物可食部份)

食物名稱	膽固醇量(毫克)	食物名稱	膽固醇量(毫克)	食物名稱	膽固醇量(毫克)	食物名稱	膽固醇量(毫克)
鮮奶	10	黃魚	66.4	蜆	454	雞肝	358.5
全脂奶	14	鯧魚	120	魚製品	40	雞胗	195
脫脂奶	2	鱈魚	189	魚干	80	火雞肝	599
全脂調味奶	8	沙丁魚	140	雞胸肉(土雞)	58.8	雞心	143.2
全脂奶粉	109	白帶魚	69	雞胸肉(肉雞)	56.8	豬肝腸	68
脫脂奶粉	22	肉鱈魚	50	雞腿肉	91	豬腎	266.5
雞蛋	504	鯊魚	---	全雞	60-90	豬腦	2074.7
雞蛋白	0	金線魚	63.5	鴨	---	豬、羊心	274
雞蛋黃	1482	蛤、螺	50	火腿雞肉	77	豬、羊肝	438
鴨蛋	560	海扇	53	火腿雞肉	101	豬、羊腰	466
鵝蛋	564	蟹	80	牛瘦肉	91	五穀類	0
魚卵	360	蝦	200	小牛肉	90	蔬菜類	0
豆製品	0	草蝦	157	豬瘦肉	88	水果類	0
鮭魚	35	龍蝦	85	豬三層肉	65.9	天使蛋糕	0
鱒魚	55	海哲皮	85	豬後腿肉	67.8	水果蛋糕	45
一海產魚	50-60	干貝	145	羊瘦肉	100	巧克力糕	47
淡水魚	60-80	章魚	182.7	羊後腿肉	70	巧克力淇淋	40
鯖魚	65	墨魚	180	兔肉	91	香冰淇淋	50
草魚	85	鮑魚	182	火腿	32.9		
鯛魚	90	魷魚(乾)	615	香腸	65		

(行政院衛生署九十二年)



本著作權非經著作權人同意不得轉載翻印或轉售

著作權人：義大醫療財團法人

表單編號：HA-3-0005(1)

義大醫療財團法人20X20cm 2015.09印製 2011.06修訂

 義大醫療財團法人 編印  
E-DA HEALTHCARE GROUP

## 高脂血症飲食

高脂血症是指血液中的膽固醇及三酸甘油酯增加。血脂異常（高膽固醇血症、三酸甘油酯血症或二者合併）是動脈硬化的主因，會造成冠狀動脈心臟病及腦血管病變的罹患機率增加。

成人血膽固醇及三酸甘油酯標準

血脂肪種類	標準範圍	邊際高危險濃度	高危險濃度
總膽固醇(非禁食)	<200mg/dl	200-239 mg/dl	≥240 mg/dl
低密度脂蛋白膽固醇(禁食12小時)	<130mg/dl	130-159 mg/dl	≥160 mg/dl
三酸甘油酯(禁食12小時)	<200mg/dl	200-400 mg/dl	>400 mg/dl

### \* 高膽固醇血症飲食

1. 維持理想體重。
2. 少吃膽固醇含量高的食物  
如內臟（腦、肝、腰子等）蟹黃、蝦卵、魚卵…等，若血膽固醇過高，則每週以不超過2-3個蛋黃為原則。
3. 少吃飽和脂肪酸含量高者。  
如：動物性食品：肥肉、全脂奶、奶油、豬油、牛油…等。植物性食品：烤酥油、椰子油、棕櫚油…等。
4. 炒菜宜選用單元不飽和脂肪酸高的植物油，如花生油、菜籽油、橄欖油…等。



5. 採取低油烹調，如：蒸、煮、烤、燉、滷、紅燒、燙、涼拌等方式及少吃豬皮、鴨皮、雞皮、魚皮等肉類外皮，減少油脂的攝取。



6. 選用富含纖維質的食物，如：各式蔬果、未加工的豆類、全穀類等。
7. 適量攝取含天然抗氧化物（如多酚類、維生素C、類胡蘿蔔素、異黃酮）的食物，如蔬果類、綠茶，以加強血管抗氧化功能。
8. 節制飲酒。
9. 調整生活型態，戒菸、適度運動、壓力調適。

### \* 高三酸甘油酯飲食

1. 控制體重，有助於降低三酸甘油酯濃度。
2. 避免食用高油及高糖食物。如：炸雞、薯條、油條、腰果、花生、瓜子、蛋糕、中式糕餅、巧克力、冰淇淋。
3. 少吃精緻的甜食、果汁、飲料、各式糖果或糕餅等加糖製品，攝取多醣類食物，如五穀根莖類。
4. 多攝取富含 $\omega$ -3脂肪酸的魚類。  
如：鮭魚、鱈魚、鮫魚等深海魚類。
5. 其他請參考高膽固醇血症飲食。