



## 認識高血脂症

### 一、何謂高血脂症？

血液中總膽固醇之理想濃度 $<200\text{mg/dl}$ ，血液中三酸甘油酯之理想濃度為 $<130\text{mg/dl}$ 。當血中之三酸甘油酯和總膽固醇，其中之一或兩者皆超過正常值時，即稱為高血脂症。

### 二、血脂症的分類：

臨床上的生化檢查報告顯示，堆積脂肪物質不同，症狀也就不同，一般高血脂症分為高膽固醇血症、高三酸甘油酯血症兩種。

### 三、高血脂症對人體的影響：

高血脂症是動脈硬化的主要原因之一，脂肪堆積在血管內，使血管壁變厚、血管腔變窄，失去彈性，而產生動脈粥狀硬化等現象。血脂異常（不論是高膽固醇血症、高三酸甘油酯血症或二者合併）都是動脈硬化的主因，會增加罹患冠狀動脈心臟疾病的機率。

### 四、造成高血脂症的原因：

1. 總熱量攝取過多。
2. 總脂肪攝取過多。
3. 缺乏運動。
4. 先天性缺陷症。
5. 酒精攝取過量。
6. 其他疾病引起之併發症。



### 五、高血脂症飲食原則：

1. 維持理想體重。體重過重是造成心臟血管疾病之危險因子，若肥胖又有高血脂症，則極易導致動脈粥狀硬化。
2. 控制脂肪之攝取量，少吃油炸、油煎、油酥的食物，需注意避免食用不可見的脂肪。（見表一）

**\*表一、可見與不可見脂肪，都盡量避免食用。**

3. 三酸高油脂過高者，可選擇富含  $\omega$ -3 脂肪酸的魚類，如：秋刀魚、鮭魚、日本花鯖魚、鮪魚等，及未炸豆製品。

4. 膽固醇過高者，避免食用飽和脂肪酸含量高的油脂，如：豬油、牛油、肥肉、奶油、椰子油、棕櫚油等，以及內臟、肥肉、動物皮、蛋黃、蟹黃、魚卵。而蛋黃每週以不超過 2-3 個為原則。

可見脂肪	
肉類	肥肉、培根、雞鴨皮、豬皮、魚皮
脂肪類	奶油、油、豬油、沙拉油、麻油、瑪琪琳、烤酥油
不可見脂肪	
五穀根莖類	酥皮點心、甜甜圈、燒餅、沙琪瑪、中西式糕餅
油脂類	蛋黃醬、奶精、花生醬、芝麻醬、瓜子、腰果、開心果
魚肉蛋類	香腸、熱狗、火腿、蛋黃、肉鬆、魚卵
豆類	麵筋泡、油豆腐、炸豆包
水果類	酪梨、橄欖、椰子肉
奶類	全脂奶類、冰淇淋、乳酪、鮮奶油

5. 炒菜宜選用單元及多元不飽和脂肪酸高的油脂，如：橄欖油、花生油、菜籽油、葵花油等。

6. 烹調宜多採用清蒸、水煮、涼拌、烤、燒、燉、滷等方式。

7. 宜多採用多醣類食物，如：五穀根莖類；少吃富含精製糖類的食物，如：糖果、煉乳、蜂蜜、各式含糖飲料、加糖食品等。

8. 多選用富含纖維質之食物，如：未加工之豆類、蔬菜、水果及全穀類。

9. 避免飲酒。飲酒過量易使三酸甘油脂上升。

10. 適當調整生活型態，例如戒菸、運動以及壓力調適。



行政院國軍退除役官兵輔導委員會  
永康榮民醫院  
http://www.vhky.gov.tw 關心您

永康榮民醫院護理部製作 N014