



低膽固醇飲食衛教

一、適用對象

血脂肪過高(油脂過高)、膽囊炎、心血管疾病(如動脈硬化等)、膽結石。

二、說明

膽固醇正常值為小於 200mg/dl。

三、選擇適當的食物

※忌食含膽固醇多的食物：

◎內臟類：腦、肝、心、腎、胰。

◎海鮮類：魚卵、牡蠣、蝦、鰻魚、鮑魚、章魚、沙丁魚、干貝、魷魚。

◎其他：蛋黃、牛油、海綿蛋糕。

※忌食高飽和脂肪酸食物

◎如動物油(豬油、牛油、雞油、奶油)、食物中的肥肉、皮、椰子油、內臟類、蛋黃、巧克力、油酥點心、蛋糕、甜點等。

◎盡量以魚肉、去皮家禽、豆製品(豆腐、豆干…等)代替豬肉、牛肉、羊肉以減少動物性油脂的攝取，且烹調用油應採用植物油(沙拉油、花生油、紅花子油、玉米油…等)。



※攝取較多粗纖維，可增加膽固醇的排泄：

◎多吃蔬菜

◎以糙米全麥麵粉代替白米、白麵粉。

◎多選食乾豆類；以紅豆、綠豆、豌豆仁、毛豆、皇帝豆等代替部份主食類(米飯、麵粉)。

四、注意事項

◎攝取過多的熱量，會促進體內膽固醇的合成。

◎肥胖的人，須限制熱量的攝取和多運動，以減輕體重。



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

關心您

永康榮民醫院護理部製作 N097