高脂血症飲食

86.1訂定
108.10第6次修訂
112.04第7次修訂
115.11第8次修訂

● 目的

高脂血症是指血液中的膽固醇、三酸甘油脂增加，不論是高膽固醇血症或高三酸甘油脂血症，都是動脈粥狀硬化的重要危險因子。本飲食是以正常飲食為基礎，藉調整其熱量、膽固醇及脂肪的攝取量，以達到控制膽固醇異常的一種飲食。

● 適用對象

總膽固醇濃度或低密度脂蛋白濃度(LDL-C)高於正常值之高脂血症患者、冠狀動脈疾病高危險群。

● 一般原則

1. 維持理想體重。
2. 控制油脂攝取，少吃油炸油煎或油酥的食物，以及含高湯、滷汁和肥油、豬皮、雞皮、鴨皮、魚皮等。
3. 降低飽和脂肪的攝取量，例如牛油、豬油、全脂奶、奶油、起司、冰淇淋、肥肉、烘烤製品、蛋糕等。
4. 炒菜宜用單元不飽和脂肪酸高的烹調用油，例如：橄欖油、芥花油、花生油、芝麻油等；少用飽和脂肪酸含量高的烹調用油，例如：豬油、牛油、奶油、椰子油、棕櫚油等。
5. 少吃反式脂肪酸含量高的氫化油脂，例如：烘烤製品(餅乾、甜甜圈、麵包、西點)、速食食品(薯條、炸雞)。
6. 適量的肉類中，可多選擇富含ω-3 脂肪酸的深海魚類，如：秋刀魚、鯖魚、鮭魚、鮪魚等。
7. 少吃膽固醇含量高的食物，如：動物內臟、蟹黃。
8. 多攝取高纖維食物，如：全穀類、蔬菜類食物。