

慢性病生活&飲食

--高 血 脂--

高血脂症是指血液中的**膽固醇**、**三酸甘油脂**之濃度高於正常值。不論是**高膽固醇血症**、**高三酸甘油脂血症**或是二種合併都是造成動脈粥狀硬化的重要因素。

•**原發性高血脂症：**

基因遺傳，常見有家族史。

•**續發性高血脂症：**

飲食中攝取高油脂、高膽固醇食物（如內臟、蛋黃、海產等）、抽煙、年長者、肥胖、不運動者、酗酒、高血壓、糖尿病、腎臟病、肝病、甲狀腺功能過低、藥物、男性 ≥ 45 歲、女性 ≥ 55 歲或女性停經後沒有接受雌激素療法者。

112年5月製

高血脂判斷數值

種類	血脂異常數值
總膽固醇 (Total Cholesterol)	>200 mg/dL
低密度脂蛋白膽固醇 (LDL-C)	>130 mg/dL
高密度脂蛋白膽固醇 (HDL-C)	男 <40 mg/dL ; 女 <50 mg/dL
三酸甘油脂 (Triglyceride)	>150 mg/dL

※ 當血液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。

備註：

- 高密度脂蛋白膽固醇：它能清除血管內的膽固醇，為“好”的膽固醇。
- 低密度脂蛋白膽固醇：它是血管栓塞的罪魁禍首，為“不好”的膽固醇。

高血脂飲食原則

1. 控制體重(BMI：18-24之間)及腰圍(男性 < 90cm；女性 < 80cm)。
2. 每天**均衡攝取六大類**食物，包括：全穀雜糧類、豆魚蛋肉類、乳品類、蔬菜類、水果類、油脂與堅果種子類。
3. **避免吃膽固醇含量高**的食物，例如：內臟(腦、肝、腰子、腸、心等)、蟹黃、蝦膏、魚卵、烏魚子、牡蠣(蚵仔)、蛋黃、魚頭、魚皮、魚肚、臘肉、肉鬆、培根、肥肉、肥皮等。
4. **烹調宜多採用清蒸、水煮、涼拌、燒、烤、燉、滷**等方式可減少烹調用油量，**避免油炸、油煎或油酥**的食物、肥肉及豬皮、雞皮、鴨皮、魚皮等。
5. 炒菜宜**多選用植物油**，例如：花生油、菜籽油、橄欖油、苦茶油、葡萄籽油；**少用動物油**，如：豬油、牛油、奶油、肥肉等。

高血脂飲食原則

6. 在適量的肉類中，可**多選擇富含 $\omega-3$ 脂肪酸**的深海魚類，例如：秋刀魚、鮭魚、鮪魚、鯖魚、鰻魚等。
7. **反式脂肪酸**含量高的氫化油脂**少吃為宜**，如：氫化植物奶油、烤酥油等製造之食品(糕餅、西點)。
8. **避免精製糖添加的食物及飲品**，如各種甜食、糕餅點心、蜂蜜、汽水、可樂、果汁、冰淇淋、巧克力等。
9. 建議**多攝取富含纖維質的食物**，如：未加工的豆類、蔬菜、水果及全穀雜糧類。
10. **避免飲酒及含酒精飲料**。
11. **養成良好的生活型態**，例如：戒菸、適度運動以及壓力調適。

控脂

四要點

健康飲食

均衡攝取六大類、多選擇全穀雜糧類、天天5蔬果、多喝低脂奶、紅肉換白肉、宜選堅果及植物油攝取，拒絕吸菸、嚼檳榔及少飲酒。

規律運動

養成規律運動習慣(1天至少運動30分鐘)，可加速代謝脂肪，對於血脂異常有改善的效果。

控制體重

肥胖會降低體內「好膽固醇」含量，故需控制體重(BMI：18-24之間)及腰圍(男性<90cm；女性<80cm)。

定期檢查

可利用政府免費補助成人預防保健服務40-64歲民眾每3年1次；65歲以上民眾每年1次及善用「慢性疾病風險評估平台」建議每年定期檢測。