



高脂血症須知

一、高脂血症是什麼？

高脂血症是指血液中的總膽固醇、低密度脂蛋白膽固醇或三酸甘油酯濃度高於正常值，其中血中總膽固醇與或低密度脂蛋白膽固醇濃度升高和動脈粥狀硬化相關的心腦血管疾病的風險增加有顯著相關；高三酸甘油酯與心腦血管疾病的關聯雖然較不明顯，但偏高容易引起胰臟發炎。因此，任何人只要有高血脂症，都應該積極介入治療；而已經罹患動脈粥狀硬化血管疾病或是高危險族群則必須更積極降低高血脂。有效降低高血脂的方法包含調整生活型態及使用藥物。

二、高膽固醇治療的時機

最新的研究指出，若您沒有動脈粥狀硬化血管疾病也非高風險族群如糖尿病及慢性腎臟疾病等，可先作飲食控制三到六個月，根據不同危險因子設定總膽固醇或低密度脂蛋白膽固醇的目標，未達標時再考慮藥物治療；若您已經罹患動脈粥狀硬化血管疾病或您是高風險族群如糖尿病及慢性腎臟疾病病人，總膽固醇或低密度脂蛋白膽固醇的目標需要設立得更嚴格，若未達標則應儘早使用藥物治療。一般來說，總膽固醇大於等於 200mg/dl，三酸甘油酯大於等於 150mg/dl，或低密度脂蛋白膽固醇大於等於 130mg/dl 即有血脂肪偏高的可能，若要進一步了解血脂控制的目標請諮詢相關科別的醫師。

三、低膽固醇飲食是什麼？

低膽固醇飲食是以正常飲食為基礎，藉由調整熱量、膽固醇及脂肪的攝取量，來減少血液中膽固醇的含量。原則如下：

(一)、避免高膽固醇食物

1. 內臟類：腦、心、肝、腎。
2. 海鮮類：蟹卵、蝦卵、魚卵、鰻魚、去殼小蝦、生蠔、沙丁魚、魚皮。
3. 油脂類：豬油、牛油、奶油、油炸油、酥油、棕櫚油、椰子油、氫化油

(人造奶油、人工奶油、人造植物奶油)、動物外皮(雞皮、豬皮、鴨皮)、含氫化油脂的加工食品(餅乾、薯條、甜甜圈、洋芋片等油炸或烘焙食品)、含反式脂肪酸食物(巧克力、奶油球、奶油泡芙、油酥點心)。

4. 奶類：全脂奶、冰淇淋、乳酪。

(二)、選擇好油

宜選擇富含不飽和脂肪酸的油脂如橄欖油、苦茶油、芥花油、油菜籽油、高油酸葵花油、花生油等，以及 Omega-3 不飽和脂肪酸如亞麻仁油、魚油、種子堅果等好油，另可選擇堅果種子類食物來部分取代食用油。

(三)、聰明煮

烹調宜選擇清蒸、水煮、滷、涼拌、燉、烤、燒等方式，減少油炸、油煎、糖醋、油燒及紅燒，並利用天然食材如糖、醋、花椒、八角、蔥、薑、蒜、茴香、香椿、九層塔、五香來調味。

► 高膽固醇食物 (膽固醇含量超過 300 毫克)

蛋類	毫克	內臟類	毫克	海鮮類	毫克
鴨蛋黃	1220	豬腦	2075	魷魚	1170
雞蛋黃	1177	豬腎	340	蝦米	645
鵝蛋	870	豬肝	343	小魚乾	669
鐵蛋	741			烏魚子	632
鵪鶉蛋	606			鮭魚卵	479
鴨皮蛋	559			蝦皮	426
雞皮蛋	400			墨魚	161~348
茶葉蛋	390			鮪魚肚	340
雞蛋	386			魷魚絲	330

出處:衛生署高血脂防治手冊



四、高三酸甘油酯治療的時機？

飲食控制雖能降低血中低密度脂蛋白的濃度，但是若接受飲食治療3-6個月後，血中三酸甘油酯的濃度仍高，可以考慮藥物的治療。

► 高三酸甘油酯食物 (出處:衛福部)

類別	禁食	可食
奶類	鮮奶及其製品：起司、煉奶、全脂奶粉、冰淇淋、乳酪、鮮奶油。	脫脂、低脂牛奶及優酪乳。
蛋類	魚卵、蟹黃。	蛋白
豆類	炸豆皮、油豆腐、油炸麵筋。	黃豆、豆腐、豆干、豆皮、素雞、干絲。
肉類	1. 家畜：肥肉、五花肉、蹄膀、豬皮等。 2. 家禽：鴨皮、雞皮等。 3. 水產：魚卵、蟹黃、蝦卵、魚餃、蝦球或罐頭食品等。 4. 加工食品：肉燥、肉醬、豬肉乾、肉脯、香腸、培根、熱狗、肉丸、魚醬等。	1. 瘦肉、魚、去皮家禽肉。 2. 海鮮：如海參、小管、牡蠣及新鮮魚肉等。
全穀根莖類	炒飯、炒麵、炒米粉、速食麵、意麵等。 各種加油製作的麵食：燒餅、油條、煎包、鍋貼、甜鹹麵包等。 加甜製作的甜點：八寶粥、紅豆餅、甜甜圈、蛋捲。	米、麵、饅頭、土司、米粉、冬粉、餃子皮、餛飩皮、春捲皮、甘薯、馬鈴薯、芋頭、綠豆、紅豆、白年糕等含澱粉質食物須依建議量食用。
油脂類	任何油炸、油酥、油爆的食物。 少用豬油、牛油、椰子油等。	採用清燉、清蒸、水煮、涼拌、烤等方法。 葵花油、菜籽油、橄欖油。
堅果類	芝麻、瓜子、炸蠶豆、腰果、核桃、杏仁、花生粉、花生糖、杏仁粉等。	
其他	爆米花、洋芋片、甜不辣、油酥點心、蛋糕、巧克力、果凍、蜜餞、蜂蜜、加糖飲料及果醬等。	