



高血脂症護理指導

2000.01 制定

2020.07 修訂

2021.01 審閱

高血脂症是指血液中的膽固醇、低密度膽固醇(LDL)、三酸甘油脂增加，全身運送膽固醇是透過兩種主要的脂蛋白(LDL-C 及 HDL-C)，血液中太多 LDL-C 會造成動脈狹窄或阻塞，引起心血管疾病，適當控制血中脂肪量，可降低冠狀動脈硬化症的發生。治療高血脂以飲食、運動為主，飲食清淡可以降低總膽固醇的量，運動更可以提高 HDL 和降低 LDL。若無法達到理想結果時，需依醫師指示用藥，不可隨意停藥，並定期返診追蹤。

日常生活注意事項:

- 一. 規律運動對於體脂肪(油脂)有好的影響，可減少壞的 LDL-C 並增加好的 HDL-C。每週須有 3~5 次適當的有氧運動，如游泳、慢跑、快走、韻律操等，至少 30 分鐘並持之以恆。
- 二. 禁菸：香菸中的尼古丁、一氧化碳及其他物質都會破壞動脈管壁，減少好膽固醇(HDL-C)的濃度，以及增加心血管疾病的風險。並避免喝酒過量。
- 三. 適當調整生活型態，減少壓力的產生。
- 四. 均衡飲食，定時定量，勿暴飲暴食，避免體重過重，衛生福利部建議男性腰圍小於 90 公分女性腰圍小於 80 公分。

五.烹調宜選用不飽和性油脂(例如:植物油)並控制油脂攝取量，少食用飽和性油脂，如：椰子油、棕櫚油、核仁油、豬油、牛油。少吃煎、炸或油酥的食品，多用清蒸、水煮、烤、清燉、滷、涼拌等方式。

六.減少含飽和脂肪酸食物的攝取，如:肥肉、五花肉、雞皮、蹄膀等及精製糕點（含有烤酥油）。

七.動物內臟（如腦、肝、腰子、雞胗）；乾燥的海產（蝦米、蚵仔乾）及蝦頭、蟹黃、蛋黃、烏魚子等儘量少吃。

八.牛奶請飲用脫脂牛奶。

九.如果是三酸甘油脂（中性脂肪）過高:

1.宜採用多醣類食物，如：未經加工的全穀類及蔬果類食物，避免攝取精製的甜食、少食用單醣和雙醣類(如：蔗糖、蜂蜜)或果糖的飲料、各式糖果或糕點、水果罐頭等加糖製品。

2.可適量攝取富含Omega-3 脂肪酸(DHA、EPA脂肪)的魚類，如:秋刀魚、鮭魚、日本花鯖魚、鰻魚、牡蠣、白鯧等。

3.限制澱粉類攝取，如:麵包、地瓜、蛋糕、甜點等。

常用食品膽固醇含量表

每 100 公克食品		膽固醇含量	每 100 公克食品		膽固醇含量
蛋類	皮蛋	352	油類	豬油	111
	雞蛋	470		植物油	0
肉類	豬腰子	340	海產類	小魚乾	669
	豬肝	288		蝦米	645
	豬小腸	184		魷魚絲	330
	臘肉	124		小卷乾	939

每 100 公克食品	膽固醇含量	每 100 公克食品	膽固醇含量	
豬肉干	126	紅蟳	296	
豬前腳	111	鰻魚	154	
豬肉酥	103	草蝦	157	
牛肚	131	乾干貝	142	
去骨牛小排	70	吻仔魚	95	
牛腩	65	鮭魚	67	
雞肝	343	文蛤	39	
雞胗	204	蚵仔	47	
雞心	150	乳製	奶油	207
雞爪	121	品	起司	100
雞胸肉	75		全脂奶粉	89

資料來源:衛福部食品藥物管理署食品營養成分資料庫(2018)

若有問題請隨時提出，護理人員非常樂意為您服務，任何疑問可利用馬偕醫院健康諮詢專線：台北/淡水馬偕(02)25713760、新竹馬偕(03) 5745098、台東馬偕(089)310150轉 311，諮詢時間：週一至週五上午 9:00-12:00，下午 2:00-5:00。

祝您 平安健康