

## 高血脂飲食須知

### 一、控制膽固醇攝取量

1. 每日膽固醇攝取量少於 300 毫克。
2. 每日肉類攝取量控制在 5-6 兩(1 兩=37.5 公克)。
3. 減少攝取高膽固醇的食物；內臟、蛋黃、魚卵等。

### 二、少吃含高飽和脂肪的食物

1. 飽和脂肪之特性為室溫下呈固態之油脂，包括動物性與植物性油脂。
2. 高飽和脂肪的食物有；牛油、豬油、椰子油、動植物奶油(奶油愈硬者愈飽和)、肥肉、含油高湯、滷肉湯、奶油濃湯等。
3. 加工食品，如糕餅、西點，通常含高量飽和脂肪；速食之炸油飽和度亦較高。
4. 適當的油脂攝取量且慎選烹調油。
5. 含新鮮蔬果之高纖維飲食。
6. 低鈉之清淡飲食。
7. 減少外食，在家烹調健康飲食。
8. 戒除飲酒習慣：過量酒精會轉化為脂肪故應當戒除飲酒習慣包括啤酒在內。
9. 高脂血症、糖尿病、高血壓及肥胖者，飲食控制需更有計劃，應與營養師討論以達治療之目標。