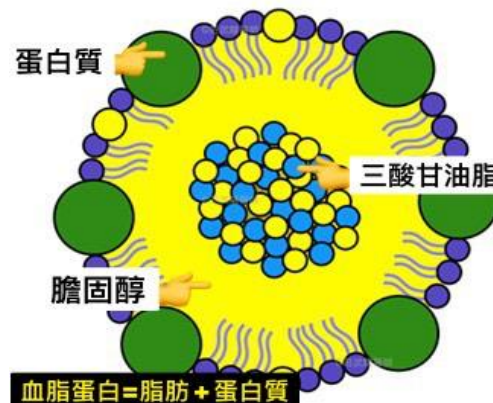


血脂蛋白過高症飲食

壹、什麼是血脂蛋白過高症？

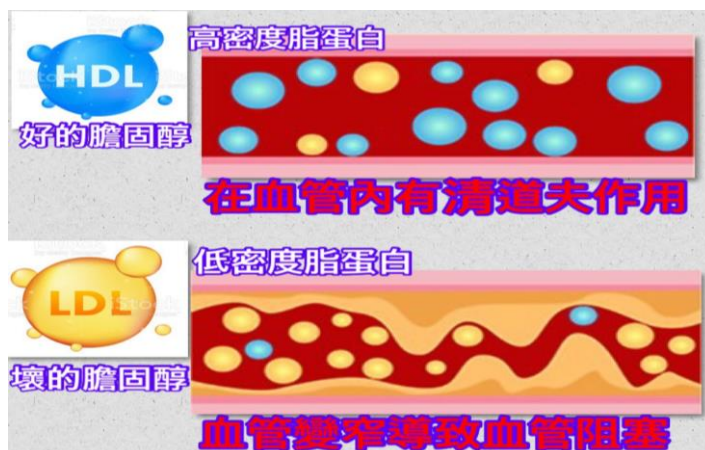
血液中的脂肪必須與蛋白質結合才能被運送，這種脂肪與蛋白質的結合物稱為血脂蛋白，主要的血脂蛋白異常包括膽固醇和三酸甘油脂過高，國人多為輕至中度類型的血脂異常。



貳、血脂蛋白過高會有什麼影響？

血脂蛋白過高是指脂質在合成及分解上發生障礙，造成血漿中存
在過多的脂質。血脂過高，是造成動脈粥狀硬化及相關心血管併發症
的重要危險因子。

血脂異常的定義為血中三酸甘油脂大於 150 毫克/分升(mg/dL)、
血中總膽固醇大於 200 毫克/分升(mg/dL)。



參、血脂蛋白過高飲食方面要注意些什麼呢？

一、高三酸甘油脂之飲食原則

(一)維持理想體重



(二)不宜飲酒、抽菸



(三)避免食用含有蔗糖或果糖類的精緻食物，如：飲料(果汁、汽水、手搖飲)、各式糖果、糕餅及水果罐頭等



(四)避免食用魚頭、魚肚及動物皮等高油脂食物；多攝取富含 ω -3 脂

肪酸的魚類，如：秋刀魚、鯖魚、鰻魚、白鯧魚及牡蠣等；並可選

用瘦肉如：白肉或雞肉



二、高膽固醇血症之飲食方面要注意些什麼呢？

(一)維持理想體重

(二)不宜飲酒、抽菸

(三)減少飽和油脂攝取量，如高湯、滷肉汁及豬皮、雞皮、鴨皮、魚皮及豬腳沙拉醬等，少吃油炸、油煎或油酥的食物。



(四)選用單元不飽和脂肪酸高之食用油，如：花生油、菜籽油、葵花油、蔬菜油及橄欖油等，烹調多採用清蒸、水煮及涼拌等。少用飽和脂肪酸含量高之食用油，如：豬油、牛油、奶油、回鍋油及椰子油等。



(五)控制反式脂肪酸含量高的氫化油脂，如：人造奶油、奶精、烤酥油等製造之食品，如：糕餅、西點、速食食品等加工食品。



(六)每日攝取蔬菜類 3-5 份(約 300-500 克)補充膳食纖維。選用富含水溶性膳食纖維質的食物，如：燕麥、海藻、未加工的豆類、蕈菇類蔬菜、新鮮水果及未精製全穀類，如：糙米及五穀米等。



(七)外食者應儘量選擇清蒸、涼拌的食品，避免調味用油類多的食品，如：奶油、沙拉醬等。



(八)若長期使用低油飲食者，應遵照醫師及營養師指示補充脂溶性維生素 A、D、E 及 K。

(九)適量攝取堅果與種子類，每天不宜超過一湯匙，如：腰果、花生、開心果、瓜子、杏仁及夏威夷果等，雖其富含單元不飽和脂肪酸、精胺酸、鎂、維生素 E 及纖維質等營養素，但也需避免超過建議攝取之總熱量。



肆、血脂蛋白過高在居家生活方面還需要注意哪些呢？

一、養成良好的生活習慣及規律運動，可依世界衛生組織建議每週累積 150 分鐘運動時數。



二、除遺傳體質外，部份病人因糖尿病、甲狀腺機能低下、肝臟疾病或慢性腎臟病等引起血脂蛋白過高症，須配合疾病本身治療。

伍、總結

為避免血脂蛋白過高，需維持健康的生活型態，如：規則運動、控制體重、減少攝取動物性脂肪、碳水化合物、飽和脂肪酸、及反式脂肪酸；適量攝取堅果與種子類；多攝取水溶性纖維及深海魚油等富含 Omega-3 食物。並需避免抽菸及喝酒。

陸、Q&A

問：吃素的人，就不會有血脂過高症（高血脂）的問題嗎？

答：吃素可分為全素及蛋奶素，前者只吃植物性的食物，後者除

吃植物性食物外，也吃動物來源的蛋和奶類。植物性食物是完全不含膽固醇，但動物性食物包括奶及蛋，則含有膽固醇。人體中膽固醇來源包括身體自己製造（主要有肝臟、小腸、腎上腺及腦）及自胃腸吸收而來。所以，吃全素只表示不自食物中額外攝取膽固醇，但身體仍會自行製造膽固醇；而三酸甘油酯，除身體脂肪代謝過程中產生外，也透過胃腸道吸收食物中的三酸甘油酯而獲得，若是因遺傳或體質關係所導致血脂異常，吃全素雖有助於改善血脂狀況，但仍可能發生高血脂的問題。

柒、建議看診科別：新陳代謝科、家庭醫學科、營養諮詢

捌、諮詢服務電話

基隆院區(02)24313131 轉 2355、2316

(服務時間:週一 08:30-12:30、週二-週五 08:30-17:00)

台北院區(02)7135211 轉 3564

土城院區(02)22630588 轉 2777

(服務時間:週一、週三、週四 08:30-12:00、13:30-17:00)

林口院區(033)281200 轉 2451

雲林院區(05)6915151 轉 2111

嘉義院區(05)3621000 轉 3130

高雄院區(07)7317123 轉 8425

本著作非經著作權人同意，不得轉載、翻印或轉售。

著作權人：長庚醫療財團法人

長庚醫療財團法人 A787 10.1×20.1cm 2023 年

<http://www.cgmh.org.tw>

