

高血脂飲食



指導營養師：蘇筱媛

實習生：陳慧珍

什麼是高血脂症?

引發的症狀:

- 動脈硬化
- 心臟病
- 高血壓
- 中風



▣ 血脂正常值：

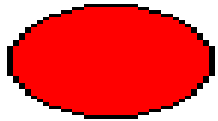
總膽固醇宜低於200mg/d

低密度脂蛋白宜低於130mg/dl

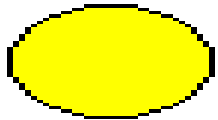
高密度脂蛋白宜高於35mg/dl

血脂異常指標

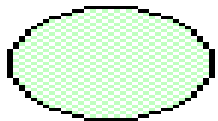
□ 三酸甘油脂宜低於200mg/dl



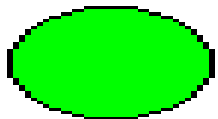
紅燈: ≥ 500 mg/dl



黃燈: 200 - 500 mg/dl



黃綠燈: 150 - 200 mg/dl



綠燈: < 150 mg/dl

三酸甘油脂值

預防方法

□運動：規律運動可以降低
血中三酸甘油脂濃度。

□飲食



飲食原則

- 攝取含纖維質食物，如燕麥。
- 食物宜清蒸、水煮、涼拌等。
- 少吃油炸、油酥的食物，食用肉類時宜去肥皮。



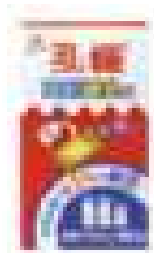
飲食原則



□ 炒菜使用植物油如：

橄欖油、葵花油。

□ 少用精緻糖



五穀及
根莖類

❑ 每日攝取量成年女性應限制一份，男性二份。

一份的量為：

❑ 12-oz 啤酒 (3 6 0 c c)

❑ 5-oz 葡萄酒

❑ 1.5-oz 高粱酒



選擇脂肪量較少的肉類



選用低脂產品

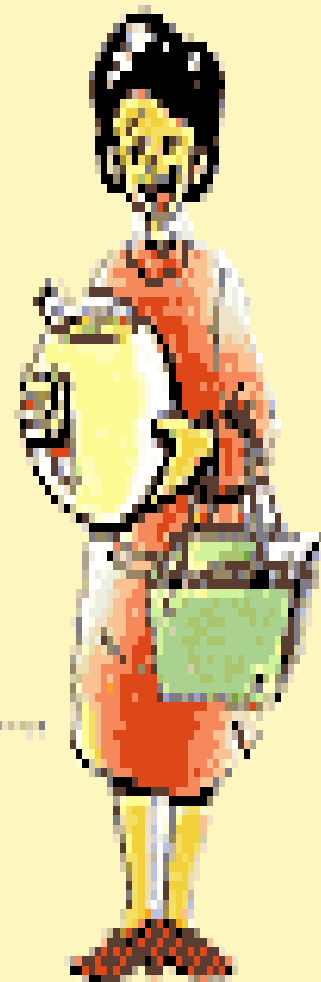


避免使用絞肉類半成品



多增加蔬菜量

選好油





烹調前去掉
外皮、肥肉

將肉類切成細
條狀或片狀

減少裹粉用量



油量概念

- 蔬菜 1 0 0 g 用 1 茶匙 (5 g)
- 煎蛋用 1 茶匙 (5 g)
- 煎魚用 2 茶匙 (1 0 g)
- 炸雞排吸油量 3 茶匙 (1 5 g)



飲食選擇 - 奶類

□ 可食：脫脂奶、低脂奶及其製品。



□ 忌食：全脂奶、冰淇淋、乳酪、
鮮奶油等 . . . 。



肉、魚、蛋類

水產類—

- 可食：吳郭魚、虱目魚
- 忌食：魚卵，魚肚

肉類—

- 可食：牛、豬、羊瘦肉
- 忌食：肥肉、五花肉、雞皮



豆類及麵製品

□可食：

豆類：如紅豆、綠豆等。

豆製品：豆腐、豆干。

麵筋製品，如：麵腸等。



□忌食：油豆腐、油炸豆包等。

五穀根莖類

□可食：米、麵、饅頭、吐司、甘薯、芋頭。

□忌食：加重油製作的麵食，如：燒餅、油條。



蔬果類

□ 可食：所有蔬菜及無油脂的水果



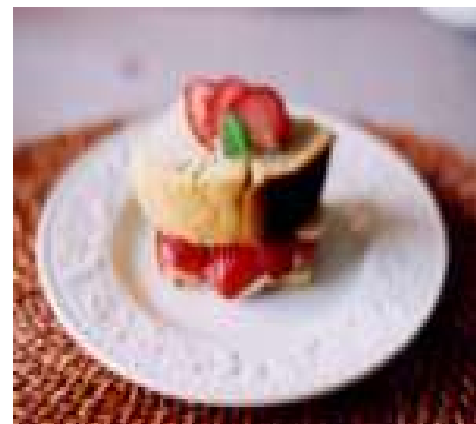
□ 忌食：酪梨、椰子肉





點心類

- 可食：蔬打餅、白木耳湯
- 忌食：蛋糕、各式中西點、
如炸春捲、九層糕等



調味品

□ 可食：鹽、味精、糖、醋、醬油、蕃茄醬



□ 忌食：沙拉醬、沙茶醬、豆瓣醬

有獎徵答

□ 預防高血脂的方法有哪些？



答：運動及飲食

有獎徵答

□ 高血脂飲食烹調的方式最好是什麼？

答：清蒸、水煮、涼拌



有獎徵答

□ 可不可以都用豬油煮飯？



答：×

