

低膽固醇飲食

- 一、定義：以正常飲食為基礎，調整熱量、膽固醇及脂肪的攝取量，以達到控制血膽固醇異常，維持血膽固醇和三酸甘油酯正常，預防冠狀動脈疾病的發生。
- 二、對象：血脂肪過高、膽囊炎、膽結石、冠狀動脈疾病者。
- 三、說明：膽固醇是人體血脂肪的一種，在正常情況下可由人體自行合成和經由食物中攝取。當血中總膽固醇過高（ $>200\text{mg/dL}$ ），表示膽固醇的代謝發生異常，此時必須減少膽固醇的攝取（＝低膽固醇飲食），增加可促進膽固醇代謝的藥物、飲食及運動。

四、選擇適當的食物

（一）在均衡的飲食中，忌食含膽固醇過高的食物，如：

- 1. 內臟類：腦、肝、心、腎（腰子）、胰（腰尺）、肫。
- 2. 海鮮類：魚卵、牡蠣（蚵仔）、蝦、鰻魚、鮑魚、章魚、沙丁魚、干貝、蛤仔、魷魚。
- 3. 其他：蛋黃、牛油、海綿蛋糕。

（二）忌食含飽和脂肪酸高的食物，如：

- 1. 動物油（豬油、牛油、雞油、奶油）。
- 2. 食物中的肥肉、椰子油、內臟類、蛋黃、巧克力、油酥點心、蛋糕、甜點等。

（三）儘量以魚肉、家禽、豆製品（豆腐）、油（沙拉油、花生油、紅花子油、玉米油）。

（四）攝食較多粗纖維，可增加膽固醇的排泄，例：

- 1. 多吃蔬菜。
- 2. 以糙米、全麥麵粉代替白米、白麵粉。
- 3. 多選乾豆類：以紅豆、綠豆等代替部分主食類（米飯、麵食等），或多選擇豌豆仁、毛豆、皇帝豆等。

五、注意事項

攝取過多的熱量，會促進體內膽固醇的合成，肥胖的人，須限制熱量的攝取和多運動，以減輕體重。

