

認識血脂肪



血脂 V.S. 膽固醇

血脂包含...

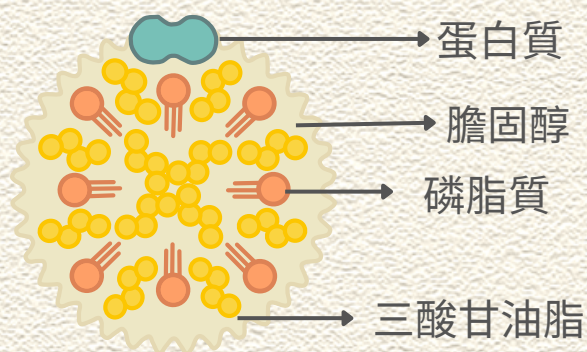
膽固醇

三酸甘油酯

磷脂質

脂肪酸

膽固醇是組成細胞膜的重要成分，也是體內合成荷爾蒙、維生素 **D**、膽酸的原料。即便不吃含有膽固醇的食物，身體也會自行製造，體內的膽固醇其中**2/3**在肝臟自行合成，剩餘**1/3**才是經由食物攝取。而我們在體檢報告上看到的膽固醇，其實是被稱為「脂蛋白」的物質。

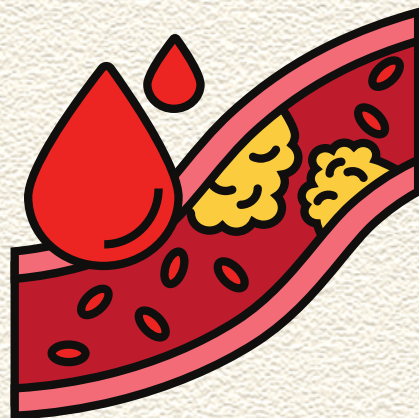


低密度脂蛋白

- 低密度脂蛋白(**LDL**):俗稱「壞的膽固醇」，過高會容易堆積在血管壁，造成心肌梗塞和腦中風的主要原因。
- 高密度脂蛋白(**HDL**):俗稱「好的膽固醇」，能夠清除血管裡不好的油脂塊。
- 三酸甘油酯(**TG**):如果過高會造成血液黏稠，提高心血管疾病、急性胰臟炎風險。

血脂標準

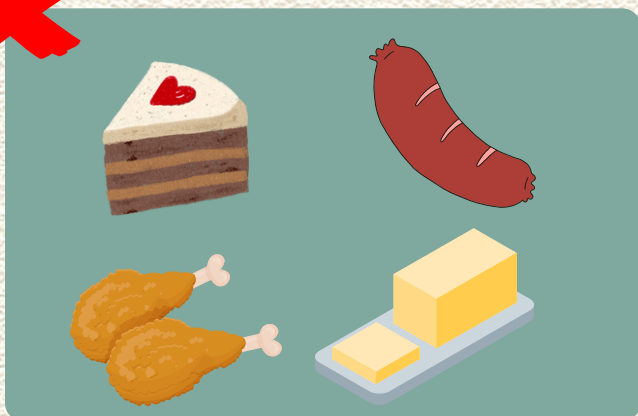
	無心血管疾病	有心血管疾病
總膽固醇	<200	<160
低密度膽固醇	<130	<100
高密度膽固醇	>40	>40
三酸甘油酯	<200	<150



高血脂飲食原則

高血脂症可能為三酸甘油脂過高或是低密度脂蛋白過高，也可能是2者接過高所造成，血脂過高會增加冠狀動脈及周邊血管疾病的危險性。

高脂血症飲食注意事項



避免反式飽和脂肪
及加工食品



多攝取膳食纖維



用蒸、煮、拌的方式烹調
油品選擇植物油



維持理想體重

雞蛋可以吃蛋黃嗎？



非在急性期，每天1顆全蛋是沒問題的!而且蛋黃其實比蛋白富含更多的營養素像是鈣、鐵、鋅、維生素A、維生素D。比起蛋黃更應該注意的是飽和脂肪，像是肥肉、油炸食品；及反式脂肪，像加工食品，才是我們更應該避免的。



臺北市立關渡醫院



張貼期限：經常
資料來源：衛福部
製作單位：行政中心營養組