

聰明攝取油脂類

- 應少吃油炸、油煎或油酥的食物、含油高湯、滷肉汁及肥肉，肉類去皮後再食用。



烹調用油的選擇

- 宜選用含單元不飽和脂肪酸高者如：芥花油、橄欖油
- 少用飽和脂肪酸高者如：豬油、奶油

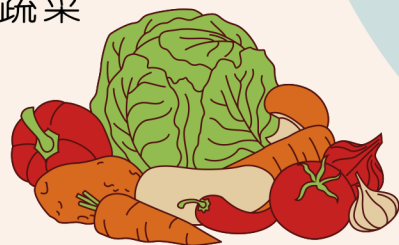


- 每天補充一湯匙富含單元不飽和脂肪酸的堅果種子類。

食物選擇

- 烹調多採用清蒸、水煮、涼拌、燒、烤、燉、滷等方式。
- 多攝取富含纖維質的食物，例如：

各種蔬菜



未加工的全穀雜糧類、乾豆類



Tips

可用乾豆類替代部分主食，如以黃豆、紅豆或綠豆加入糙米或胚芽米一起煮食

降低膽固醇，
健康更單純



臺北市立關渡醫院
委託臺北榮民總醫院經營

高膽固醇血症定義

當血液中的總膽固醇或低密度脂蛋白膽固醇濃度高於理想血脂目標值，即為高膽固醇血症。

成人血脂理想濃度（毫克/百毫升）

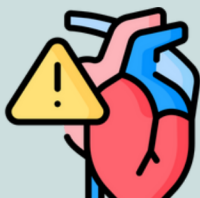
項目	理想濃度
總膽固醇(非禁食)	低於 200
低密度脂蛋白膽固醇(禁食12小時)	低於 130

對健康的危害

動脈粥狀硬化



冠狀動脈心臟疾病



腦中風



飲食原則

- 1.維持理想體重
- 2.每天均衡攝取六大類食物
- 3.避免飲酒及含酒精飲料
- 4.養成良好的生活型態



戒菸



定期量體重



規律運動



膽固醇的來源

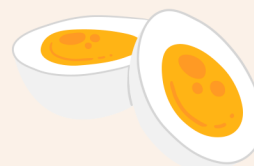
70% 由肝臟細胞製造

30% 自食物中攝取，主要為動物性食品

膽固醇較高的食物

應避免食用

雞蛋黃



高脂紅肉



內臟類



全脂乳



奶油



蝦、花枝、小卷

