

## 衛教資訊

### 新竹馬偕紀念醫院

地址：  
30071 新竹市光復路二段 690 號

電話：  
03-5166868 · 03-6119595

電子郵件：  
hcservice@mmh.org.tw

· 健康諮詢專線：03-5745098

週一 ~ 週五上午 9:00~12:00  
下午 14:00~17:00  
例假日休息

· 語音掛號電話：03-5166516

· 人工掛號電話：03-6118866  
週一 ~ 週五 上午 8:00~17:00  
週六 上午 8:00~12:00

# 什麼是高血脂

修訂: 2018/10/15

護理部 41 病房



# 新竹馬偕紀念醫院

Hsinchu MacKay Memorial Hospital

(C)Mackay Memorial Hospital All Rights Reserved.

馬偕紀念醫院 著作權所有，並保留一切權利

## 什麼是高血脂

高血脂症是指血液中的膽固醇、三酸甘油酯增加，而膽固醇是重要的動脈硬化促發因子，適當控制血中脂肪量，可降低冠狀動脈硬化症的發生。治療高血脂以飲食、運動為主，若無法達到理想結果時，需依醫師指示用藥，不可隨意停藥，並定期返診追蹤。

## 高血脂日常生活注意事項

1. 每週須有3~5次適當的有氧運動，如：游泳、慢跑、快走、韻律操等，至少30分鐘並持之以恆。
2. 禁菸及避免喝酒過量。
3. 當調整生活型態，減少壓力的產生。
4. 均衡飲食，定時定量，勿暴飲暴食。
5. 烹調宜選用植物油並控制油脂攝取量，少吃煎、炸或油酥的食品，多用蒸、煮、烤、燉、滷、涼拌等方式。
6. 減少含飽和脂肪酸食物的攝取，如：肥肉、五花肉、雞皮、蹄膀等及精製糕點(含有烤酥油)。

7. 動物內臟(如腦、肝、腰子、雞胗)；乾燥的海產(蝦米、蚵仔乾)及蝦頭、蟹黃、蛋黃、烏魚子等儘量少吃。
8. 在適量攝取範圍內，選用富含纖維質的食物，如：未加工豆類、蔬菜、水果及全穀類。
9. 牛奶請飲用脫脂牛奶。
10. 如果是三酸甘油脂(中性脂肪)過高，宜多採用多醣類食物，如：五穀根莖類，避免攝取精製的甜食、含蔗糖或果糖的飲料、各式糖果或糕點、水果罐頭等加糖製品。
11. 可適量攝取富含 $\omega$ -3脂肪酸的魚類，如：秋刀魚、鮭魚、日本花鯖魚、鰻魚、牡蠣、白鯧等。
12. 限制澱粉類攝取，如：麵包、地瓜、蛋糕、甜點等。

常用食品膽固醇含量表

每100公克食品		膽固醇含量	每100公克食品		膽固醇含量
蛋類	皮蛋	599	油類	豬油	56
	雞蛋	433		植物油	0
肉類	豬腰子	267	海產類	小魚乾	669
	豬肝	260		蝦米	645
	豬小腸	199		魷魚絲	330
	臘肉	143		小卷	316
	豬肉干	130		紅蟳	296
	豬腳	127		鰻魚	189
	豬肉酥	103		草蝦	157
	牛肚	134		干貝	112
	牛小排	67		吻仔魚	84
	牛腩	65		鮭魚	60
	雞肝	359		文蛤	56
	雞胗	196		蚵仔	51
	雞心	143	乳製品	奶油	140
	雞爪	114		起司	100
	雞胸肉	72		全脂奶粉	91

~如需轉載本篇文章或有任何疑問，請洽 新竹馬偕紀念醫院 41 病房~