



高血脂症護理指導

2000.01 制定
2020.07 修訂
2022.11 審閱

高血脂症是指血液中的膽固醇、低密度膽固醇(LDL)、三酸甘油脂增加，全身運送膽固醇是透過兩種主要的脂蛋白(LDL-C 及 HDL-C)，血液中太多 LDL-C 會造成動脈狹窄或阻塞，引起心血管疾病，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，飲食清淡可以降低總膽固醇的量，運動更可以提高 HDL 和降低 LDL。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。

日常生活注意事項:

- 一.規律運動對於體脂肪(油脂)有好的影響，可減少壞的 LDL-C 並增加好的 HDL-C。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。
- 二.禁菸：香菸中的尼古丁、一氧化碳及其他物質都會破壞動脈管壁，減少好膽固醇(HDL-C)的濃度，以及增加心血管疾病的風險。並避免喝酒過量。
- 三.適當調整生活型態，減少壓力的產生。
- 四.均衡飲食，定時定量，勿暴飲暴食，避免體重過重，衛生福利部建議男性腰圍小於 90 公分女性腰圍小於 80 公分。
- 五.烹調宜選用不飽和性油脂(例如:植物油)並控制油脂攝取量，少食用飽和性油脂，如：椰子油、棕櫚油、核仁油、

豬油、牛油。少吃煎、炸或油酥的食品，多用清蒸、水煮、烤、清燉、滷、涼拌等方式。

六.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）。

七.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。

八.牛奶請飲用脫脂牛奶。

九.如果是三酸甘油脂（中性脂肪）過高：

1. 宜採用多醣類食物，如：未經加工的全穀類及蔬果類食物，避免攝取精製的甜食、少食用單醣和雙醣類（如：蔗糖、蜂蜜）或果糖的飲料、各式糖果或糕點、水果罐頭等加糖製品。
2. 可適量攝取富含Omega-3 脂肪酸(DHA、EPA脂肪)的魚類，如：秋刀魚、鮭魚、日本花鯖魚、鰻魚、牡蠣、白鯧等。
3. 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	352	油類	豬油	111
	雞蛋	470		植物油	0
肉	豬腰子	340	海產	小魚乾	669
	豬肝	288		蝦米	645
	豬小腸	184		魷魚絲	330
	臘肉	124		小卷乾	939
	豬肉干	126		紅蟳	296

類	豬前腳	111	類	鰻魚	154	
	豬肉酥	103		草蝦	157	
	牛肚	131		乾干貝	142	
	去骨牛小排	70		吻仔魚	95	
	牛腩	65		鮭魚	67	
	雞肝	343		文蛤	39	
	雞胗	204		蚵仔	47	
	雞心	150		乳 製 品	奶油	207
	雞爪	121			起司	100
雞胸肉	75	全脂奶粉	89			

資料來源:衛生福利部食品藥物管理署-食品營養成分資料庫(2018)

若有問題請隨時提出，護理人員非常樂意為您服務，任何疑問可利用馬偕醫院健康諮詢專線：台北/淡水馬偕(02)25713760、新竹馬偕(03) 5745098、台東馬偕(089)310150轉 311，諮詢時間：週一至週五上午 9:00-12:00，下午 2:00-5:00。

祝您 平安健康