

高血脂症飲食之衛生教育指導

高血脂症是指血中的膽固醇或三酸甘油脂比正常值高，兩者都是造成動脈粥狀硬化的重要因素，飲食需有限制，才能達到健康的目的。

✦ 高膽固醇血症之飲食調整：

- ✦ 以正常飲食為基礎，調整熱量及膽固醇、脂肪攝取量，以達到控制血脂肪的目的。
- ✦ 避免吃膽固醇含量高的食物，例如：內臟（肝、腰子、腸、心等）、蛋黃、臘肉、肉鬆、培根、肥肉、肥皮等。
- ✦ 炒菜宜選單元不飽和脂肪酸含量高如花生油、菜籽油、葵花油、橄欖油等，少用飽和脂肪酸含量高如豬油、牛油、肥肉、奶油等。
- ✦ 烹調宜多採用清蒸、水煮、涼拌、烤、燒、燉、滷等方式。
- ✦ 儘量少喝酒及少吃油炸、油煎或油酥的食物。
- ✦ 選用富含纖維質食物，如未加工的豆類、蔬菜、水果及全穀類。
- ✦ 適當調整生活型態如戒菸、運動及壓力調適。
- ✦ 良好體重控制可明顯降低血液中三酸甘油脂濃度。
- ✦ 宜多採用多醣類食物如五穀根莖類，避免攝取精製的甜食、含有蔗糖或果糖的飲料、各式糖果或糕餅、水果罐頭等加糖製品。
- ✦ 可多攝取富含 Omega-3 脂肪酸的魚類，如秋刀魚、鮭魚、日本花鯖魚、鰻魚、牡蠣、白鯧魚等。

✦ 膽固醇食物選擇表（100 公克）

低量膽固醇食物	中量膽固醇食物	高量膽固醇食物
麵包、杏仁、核桃、麵筋、五穀及蔬菜類、蛋白、果醬、果凍、豆製品、植物油、人造奶油	牛奶、脫脂奶、雞胸肉、雞腿肉、豬肉、牛肉、羊肉、兔肉、鴨肉、火腿、一般魚類	蛋黃、牡蠣、乳酪、動物內臟、黃油、龍蝦、蚌類、蟹黃、奶油、蝦膏、魚卵、烏魚子

高血脂症飲食之衛生教育指導

病歷號碼：_____ 姓名：_____

於下述就醫日期至羅東聖母醫院就診，屆時領取衛生教育指導單張，經醫師或護理人員說明解釋業已瞭解。

衛教日期	家屬或病患簽名	指導者簽名	指導方式	指導評值
填表說明	指導方式代號說明（可複選） 講述 →T1；衛教資料 →T2；衛教光碟；示教 →T4。			
說明	指導評值代號說明 完全錯誤或不會 →R1；正確說出部份內容 →R2；能完全正確說出內容 →R3；能正確執行部份技術 →R4；能完全正確執行部份技術 →R5。			