

## ※高膽固醇血症飲食

### 何為高膽固醇血症？

當血液中的總膽固醇濃度或低密度脂蛋白 - 膽固醇濃度高於正常值 $\geq 240\text{mg/dl}$ 時，即為高膽固醇血症。

### 飲食原則——

1. 維持理想體重。
2. 儘量少喝酒。
3. 炒菜宜選用單元不飽和脂肪酸高者(如：花生油、菜籽油、橄欖油等)；少用飽和脂肪酸含量高者(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。
4. 少吃膽固醇含量高的食物，如：內臟(腦、肝、腰子等)、蟹黃、蝦卵、魚卵等。
5. 若血膽固醇過高，則每週以不超過攝取二~三個蛋黃為原則。
6. 常選用富含纖維質的食物，如：未加工的豆類、蔬菜、水果及全穀類。
7. 控制油脂攝取量，少吃油炸、油煎或油酥的食物，及豬皮、雞皮、鴨皮、魚皮等。
8. 適當調整生活型態，例如：戒菸、運動，以及壓力調適。