

高血脂症飲食原則

- 維持理想體重。
- 控制油脂攝取量，少吃油炸、油煎的食物、含油的高湯、滷肉汁、三層肉、蹄膀、豬皮、雞皮、鴨皮、魚皮及魚肚等。
- 烹調用油應選用單元不飽和脂肪酸含量高者，如：橄欖油、芥花油、菜籽油等。
- 烹調宜多採用清蒸、水煮、涼拌、燒、烤、滷、燉等方式。
- 含反式脂肪酸的食品，例如糕餅、西點、素食食品，少吃為宜。
- 少吃膽固醇含量高的食物，如動物內臟（腸、腦、腎、心等）、蟹黃、蝦黃、魚卵等。蛋黃以每週 2-3 個為限。
- 適量攝取肉類，白肉優於紅肉。可多選擇富含 ω -3 脂肪酸的魚類及雞胸、雞腿等禽肉類。
- 多攝取高纖維食物，尤其是富含水溶性纖維的食物。醣類食物的來源，應以燕麥、糙米等全穀類及新鮮水果為主，避免攝取過多的精緻澱粉或含糖飲料。
- 飲酒不可過量。
- 適當調整生活型態，如：戒菸、規律運動以及壓力調適。為了使熱量攝取與消耗達到平衡並能控制體重，建議每日應從事消耗 200 大卡以上之體能運動。
- 可適量攝取花生、杏仁、核桃、腰果、開心果、榛果、夏威夷豆等堅果或瓜子、芝麻等種籽類，因其富含單元不飽和脂肪酸、精胺酸、鎂、維生素 E 及纖維質，但仍應遵守營養師的建議攝取量。

