

## 高膽固醇與飲食

醫界證明血膽固醇愈高，罹患動脈硬化的機率就愈高，對高膽固醇血症的人而言，若降低1%的血膽固醇就可以降低2%的冠狀動脈硬化罹患率。膽固醇的來源有人體自行合成及由食物獲得。其中又以肥胖的人自行合成膽固醇的速率較高，並且容易將多餘的熱量以膽固醇的型態貯存於體內。另外攝取過多的膽固醇、動物性油脂、熱量，亦較容易使血膽固醇升高，因此，要控制血膽固醇需一併降低飲食中的膽固醇、動物性油脂、控制體重及總熱量的攝取才能奏效。

### 1. 維持理想體重：

您的身高\_\_\_\_公分，體重\_\_\_\_公斤，理想體重\_\_\_\_公斤，超重\_\_\_\_公斤。

### 2. 降低油脂的攝取量：

---不吃油炸、油煎、油酥、芎芘、濃湯之食物，可去油炸皮或用開水漂洗後再吃。

---多採用清蒸、水煮、涼拌、烤、紅燒、燉、滷...較低油之烹調法。

---不吃肥肉及動物性皮。

### 3. 不用含飽和性脂肪酸高之油脂烹調，改選含單元不飽和脂肪酸高之油脂：

---請注意一般市售西點、餅乾、零嘴、漢堡、炸雞中可能含大量飽和性油脂，請詳讀成份標示再選用。

---食用油脂脂肪酸組成(%)：

	飽和脂肪酸	單元不飽和脂肪酸	多元不飽和脂肪酸
大豆油	14.8	24.5	60.7
椰子油	91.0	7.0	2.0
胡麻油	15.1	39.4	45.4
玉米油	13.3	34.7	52.0
葵花油	10.4	19.0	70.6
橄欖油	13.1	75.7	11.2
棕櫚油	50.4	39.7	9.9
魚油	39.7	26.9	33.4
牛油	47.8	48.6	3.6
花生油	22.3	42.6	35.1
豬油	41.4	47.8	10.8

4. 少吃膽固醇含量高之食物，每日膽固醇攝取量<300毫克。

5. 多攝取纖維質含量高之食物，即多吃青菜、水果及未加工豆類。

6. 不喝酒。

7. 增加運動量，有助於升高高密度膽固醇，而降低低密度膽固醇。

## 您的飲食計劃

### 第一階段飲食目標：

總油脂<30%總熱量  
飽和性脂肪<10%總熱量  
單元性不飽和脂肪酸≥10%總熱量  
膽固醇小於 300 毫克

### 每天可攝取食物種類份量為：

低脂奶 \_\_\_\_\_ 杯  
蛋黃 \_\_\_\_\_ 個  
瘦豬肉 \_\_\_\_\_ 兩  
其他瘦肉類 \_\_\_\_\_ 兩  
豆類及豆製品 \_\_\_\_\_ 份  
主食類 \_\_\_\_\_ 碗  
蔬菜類 \_\_\_\_\_ 碟  
水果類 \_\_\_\_\_ 個  
植物油 \_\_\_\_\_ 湯匙

### 一天食譜舉例：

#### 早餐：

脫脂奶粉 \_\_\_\_\_ 湯匙調 240cc  
飯 \_\_\_\_\_ 碗=稀飯 \_\_\_\_\_ 碗=饅頭 \_\_\_\_\_ 個=吐司 \_\_\_\_\_ 片  
瘦肉 \_\_\_\_\_ 肉(含雞、豬、魚、鴨、蛋.....等)  
豆腐 \_\_\_\_\_ 塊=豆干 \_\_\_\_\_ 片=豆包 \_\_\_\_\_ 個  
蔬菜 \_\_\_\_\_ 碟  
烹調用油 \_\_\_\_\_ 湯匙

#### 午餐：

飯 \_\_\_\_\_ 碗=稀飯 \_\_\_\_\_ 碗=饅頭 \_\_\_\_\_ 個=麵條 \_\_\_\_\_ 碗=米粉 \_\_\_\_\_ 碗  
瘦肉 \_\_\_\_\_ 肉(含豬、魚、雞、鴨、蛋.....等)  
豆腐 \_\_\_\_\_ 塊=豆干 \_\_\_\_\_ 片=豆包 \_\_\_\_\_ 個  
蔬菜 \_\_\_\_\_ 碟  
烹調用油 \_\_\_\_\_ 湯匙  
柳丁 \_\_\_\_\_ 個=蘋果 \_\_\_\_\_ 個=西瓜 \_\_\_\_\_ 克=葡萄 \_\_\_\_\_ 粒=香蕉 \_\_\_\_\_ 根

#### 晚餐：

飯 \_\_\_\_\_ 碗=稀飯 \_\_\_\_\_ 碗=饅頭 \_\_\_\_\_ 個=麵條 \_\_\_\_\_ 碗=米粉 \_\_\_\_\_ 碗  
瘦肉 \_\_\_\_\_ 肉(含雞、豬、魚、鴨、蛋.....等)  
豆腐 \_\_\_\_\_ 塊=豆干 \_\_\_\_\_ 片=豆包 \_\_\_\_\_ 個  
蔬菜 \_\_\_\_\_ 碟  
烹調用油 \_\_\_\_\_ 湯匙  
橘子 \_\_\_\_\_ 個=水梨 \_\_\_\_\_ 個=哈密瓜 \_\_\_\_\_ 克=葡萄柚 \_\_\_\_\_ 粒=芭樂 \_\_\_\_\_ 個