

高三酸甘油血症

一、適用症

血液三酸甘油酯濃度高於理想值(190mg/dl)者。

二、一般原則

1. 維持理想體重，良好體重控制可明顯降低血液中三酸甘油酯濃度。
2. 宜採用多醣類食物，如五穀根莖類，避免攝食精緻的甜食、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。
3. 可多攝取 ω -3 脂肪酸(DHA、EPA)的魚類，如鮭魚、秋刀魚等。
4. 不宜飲酒。

三、三酸甘油酯血症飲食選擇表

食物類別	禁食	可食
奶類	鮮奶及其製品：如奶水、煉奶、全脂奶粉、冰淇淋、乳酪、鮮奶油等。	脫脂、低脂牛奶及乳果。
蛋類	魚卵、蟹黃。	蛋白(蛋黃以每週不超過3-4個為原則)。
肉類	<ol style="list-style-type: none">1. 家畜：肥肉、五花肉、蹄膀、豬皮等。2. 家禽：鴨皮、雞皮等。3. 水產：魚卵、蟹黃、蝦卵、魚餃、蝦球或罐頭食品等。4. 加工食品：肉燥、肉醬、豬肉乾、肉脯、香腸、培根、熱狗、魚丸、魚醬等。	<ol style="list-style-type: none">1. 瘦肉、魚、去皮家禽肉(如雞、鴨、鵝肉等)。2. 海鮮：如海參、小管、牡蠣及新鮮魚肉等。
五穀根莖類	炒飯、炒麵、炒米粉、速食麵等。各種加油製作的麵食：如燒餅、油條、煎包、鍋貼、甜鹹麵包等。加糖製作的甜點：如八寶粥。	米、麵、饅頭、吐司、米粉、冬粉、餃子皮、餛飩皮、春捲皮、甘薯、馬鈴薯、芋頭、白年糕等含澱粉質食物依建議量食用。
油脂類	任何油炸、油酥、油爆的食物均不可食用。少用豬油、牛油、椰子油等。	宜採用葵花油、菜籽油、橄欖油等。烹調採紅燒、水煮、涼拌、清蒸、清燉等方法。

乾豆類 核果類 及其製品	1. 芝麻、瓜子及各種炸蠶豆、腰果、核桃、杏仁及其製品。 2. 經油炸過豆製品：如豆皮、油豆腐、油炸麵筋等。 3. 花生粉、杏仁粉等。	1. 麵筋製品：如烤麩、麵腸等。 2. 豆類及其製品：如紅豆、綠豆、黃豆、豆腐、豆干、豆皮、素雞、干絲。
其 它	1. 油炸粉、爆米花、甜不辣、油酥點心、蛋糕、巧克力等。 2. 果凍、蜜餞、蜂蜜、加糖飲料(如汽水、可樂、果汁)及果醬等。	去油清湯。



中山醫學大學附設醫院-護理部
Chung Shan Medical University Hospital

♥♥♥♥♥♥真誠的關心您♥♥♥♥♥♥

諮詢電話：

大慶院區 04-24739595 轉分機_____

中興院區 04-22621652 轉分機_____