

# 高膽固醇血症

## 一、膽固醇從那裡來

可由肝臟製造，亦可由食物中吸收，通常動物食品的脂肪較多。

## 二、膽固醇和疾病有何關係

當膽固醇含量大於體內所需時，會聚積在血管壁上，使血管硬化而逐漸變窄，致血液流動受阻，若供給心臟的血管阻塞，就會引致心臟病。

## 三、如何降低膽固醇值

1. 飲食清淡。
2. 控制體重。
3. 控制血壓。
4. 持續戒菸。

## 四、如何由飲食來控制正常的膽固醇值

1. 少吃含有高飽和脂肪的食物。

例如：奶油、冰淇淋、牛、豬等固狀油類，動物內臟、炸薯條、薯片、蛋黃、魚卵、蟹黃。

2. 多食用健康的低飽和脂肪的食物。

例如：蔬菜、烘、烤或煮的去皮家禽瘦肉(牛、羊、豬去除脂肪)烘、烤、煮的魚，米、麥各類穀物、大麥、玉米製成的麵包或餅乾、蛋白、植物油、乳瑪琳等。

## 五、注意事項

1. 下表所列為 100 公克食物中所含膽固醇的量，按含量的高低，分為三組：

第一組為低膽固醇食物，可隨意自用。

第二組食物，在以不影響正常平衡飲食原則下，酌量選用。

第三組食物，應禁用。

2. 動物性油脂(如肥肉、豬油、黃油等)含膽固醇及飽和脂肪酸高，應禁食烹調時採植物性油脂。

3. 內臟類(如肝、腦、心、腎等)應禁食。海產類(如鮑魚、鱈魚、蝦等)減少食用。此外，應少吃的食物尚有：鮮奶油、冰淇淋、臘腸、舌頭、蛋糕、甜點、沙拉醬、椰子油、巧克力、太妃糖、比目魚類、鱈魚、鮪魚罐頭。
4. 雞蛋以每週 4 個為限(或 2 天一個)。也可將蛋黃拿掉一半再與蛋白一起食用，因適量的膽固醇為人體所需，即使食物中完全沒有，人體亦會合成，以維持一定量，且蛋黃所含之 LECITHIN 有助脂肪代謝。
5. 肥胖者，應限制熱量攝取，以維持理想體重為原則。
6. 需定期接受醫師檢查，並同時治療相關疾病。

## 六、該如何選擇低膽固醇飲食

下表所列為 100 公克食物所含膽固醇含量(毫克/100 公克)，按膽固醇含量之高低分為三組。血中膽固醇過高的人，應避免食用第三類食物；第二組食物則以不影響正常平衡飲食為原則酌量選用。

第一組 (毫克)		第二組 (毫克)		第三組 (毫克)	
五穀類	0	海蜇頭 (水發)	5	蟹肉 (罐頭)	101
蔬菜類	0	調味奶	13	鱈魚	103
水果類	0	全脂奶	14	雞油	107
植物油	0	可可	14	豬舌	116
瑪琪琳	0	海蜇皮 (水發)	16	牛肚	132
豆製品	0	鮭魚 (罐頭)	35	沙丁魚	140
蛋白	0	冰淇淋	40	干貝 (蒸)	145
海參	0	巧克力蛋糕	43	雞血	149
天使蛋糕	0	水果蛋糕	47	蝦仁	150
鬆軟白乾酪	20	牡蠣肉 (生)	50	豬心	158
脫脂奶	2	鱈魚肉 (生)	55	豬肚	159
脫脂奶	2	香腸	60	螺肉	161
脫脂奶粉(相當於 4 杯)	22	鮪魚 (油漬)	65	豬肉鬆	163
		白鯧魚	68	豬大腸	180
		大黃魚	79	鰻魚	186
		雞胸肉	80	海綿蛋糕	245
		草魚	81	奶油	250

第一組 (毫克)		第二組 (毫克)		第三組 (毫克)	
		鯉魚	83	墨魚	275
		龍蝦肉	85	魚卵	360
		瘦豬肉	88	豬肝	368
		牛油	89	豬腰	405
		青魚	90	蟹黃	466
		雞腿肉	91	全蛋 (約 2 個)	504
		瘦牛肉	91	鹹鴨蛋	742
		全脂奶粉(相當於 3 杯)	109	雞蛋黃 (約 6 個)	1482
				豬腦	3110



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\_\_\_\_\_