

| 第一組(毫克) | 第二組(毫克) | 第三組(毫克) | | |
|---------|---------|---------|----------|------|
| | 大黃魚 | 79 | 豬肉鬆 | 163 |
| | 雞胸肉 | 80 | 檸檬派 | 169 |
| | 草魚 | 81 | 鴨胗 | 180 |
| | 鯉魚 | 83 | 豬大腸 | 180 |
| | 龍蝦肉 | 85 | 鱔魚 | 186 |
| | 豬瘦肉 | 88 | 豬肉脯 | 202 |
| | 牛油 | 89 | 雞胗 | 229 |
| | 鯖魚 | 90 | 海綿蛋糕 | 245 |
| | 雞腿肉 | 91 | 奶油 | 250 |
| | 瘦牛肉 | 91 | 牛肝 | 257 |
| | 鯽魚 | 93 | 魷魚 | 265 |
| | 豬油 | 95 | 墨魚 | 275 |
| | 白帶魚 | 97 | 魚卵 | 360 |
| | 羊瘦肉 | 100 | 豬肝 | 368 |
| | 乳酪 | 100 | 豬腰 | 405 |
| | 全脂奶粉 | 109 | 雞肝 | 429 |
| | (相當於3杯) | | 蟹黃 | 466 |
| | | | 全蛋(約2個) | 504 |
| | | | 鴨肝 | 515 |
| | | | 蝦皮 | 608 |
| | | | 鵪鶉蛋 | 674 |
| | | | 小蝦米 | 738 |
| | | | 鹹鴨蛋 | 742 |
| | | | 雞蛋黃(約6個) | 1482 |
| | | | 鹹鴨蛋黃 | 2210 |
| | | | 豬腦 | 3110 |



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

低膽固醇 飲食



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

大慶院區

院址：台中市南區建國北路一段110號

電話：04-2473-9595分機34301

中興分院

院址：台中市南區復興路二段11號

電話：04-22621652分機71317



前言

血液中的膽固醇及三酸甘油酯可作為心臟血管疾病的指標。為了降低血液中的膽固醇，應禁食一些含高膽固醇的食物，尤其是內臟類，且烹調用油應採用富含不飽和脂肪酸的植物油。同時建議適當限制精緻糖量，因純糖類，如蔗糖，果糖等吸收快，易轉為三酸甘油酯。

定義

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時，即為高膽固醇血症。

| | 理想濃度 | 邊際危險濃度 | 高危險濃度 |
|-----------|----------------|------------------|------------------|
| 總膽固醇 | < 200 mg/dl | 200~ 239mg/dl | ≥ 240 mg/dl |
| 低密度脂蛋白膽固醇 | < 100 mg/dl | 130~159 mg/dl | 160~189 mg/dl |
| 血液三酸甘油酯 | < 150 mg/dl | 150~199 mg/dl | 200~499 mg/dl |

參考資料：
美國國家膽固醇教育計畫 (National Cholesterol Education program；
NCEP) 成人治療指引第三版 (Adult Treatment Panel III；ATP III)

心臟血管硬化之指標

$\frac{\text{總膽固醇}}{\text{高密度脂蛋白膽固醇}} = \text{心臟血管的危險指數}$

| | 男 | 女 |
|------|----------|----------|
| 低 | < 3.5 | < 3.5 |
| 中等以下 | 3.5~4.4 | 3.5~4.5 |
| 中等 | 4.5~6.4 | 4.5~5.5 |
| 高等 | 6.5~13.4 | 5.6~10.9 |
| 極高等 | > 13.5 | > 11 |

心臟血管硬化之指標

- 維持理想體重
- 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。
- 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、肥油、奶油等）。烹調宜採用清蒸、水煮、涼拌、烤、燒、燉、魯等方式。
- 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。
- 常選用富含纖維質的食物，如未加工的豆類、蔬菜、水果等及全穀物。
- 盡量少喝酒。
- 適當調整生活型態，例如：戒菸、運動，以及壓力調適。

食物膽固醇含量

下表所列為 100公克食物所含膽固醇的量，按膽固醇含量之高低分為三組。血中膽固醇過高的人，應禁食第三類食物；第二組食物則以不影響正常平衡飲食為原則的酌量攝取。

| 第一組(毫克) | 第二組(毫克) | 第三組(毫克) |
|---------|---------|------------|
| 蔬菜類 | 0 | 海蜇頭(水發) 5 |
| 水果類 | 0 | 調味奶 13 |
| 五穀類 | 0 | 全脂奶 14 |
| 植物油 | 0 | 可可 14 |
| 瑪琪琳 | 0 | 海蜇皮(水發) 16 |
| 豆製品 | 0 | 鮭魚(罐頭) 35 |
| 蛋白 | 0 | 冰淇淋 40 |
| 天使蛋糕 | 0 | 巧克力蛋糕 43 |
| 蘋果派 | 0 | 水果蛋糕 47 |
| 海參 | 0 | 牡蠣肉(生) 50 |
| 脫脂奶 | 2 | 鱒魚肉(生) 55 |
| 脫脂奶粉 | 22 | 香腸 60 |
| (相當於4杯) | | 鮪魚(油漬) 65 |
| 酸酪乳 | 7 | 白鮭魚 68 |
| | | 蟹肉(罐頭) 101 |
| | | 鱈魚 103 |
| | | 雞油 107 |
| | | 豬舌 116 |
| | | 牛肚 132 |
| | | 沙丁魚 140 |
| | | 干貝(蒸) 145 |
| | | 雞血 149 |
| | | 蝦仁 150 |
| | | 明蝦 158 |
| | | 河蝦 158 |
| | | 豬心 158 |
| | | 豬肚 159 |
| | | 螺肉 161 |