

# 高三酸甘油脂血症飲食原則



## 一、適用症

血液三酸甘油脂濃度高於理想值(190mg/dl)者。

## 二、一般原則

- (一) 維持理想體重，良好體重控制可明顯降低血液中三酸甘油脂濃度。
- (二) 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。
- (三) 可多攝取  $\omega$ -3 脂肪酸(DHA、EPA)的魚類，如鮭魚、秋刀魚等。
- (四) 不宜飲酒。

## 三、三酸甘油脂血症飲食選擇表

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	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。	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、	米、麵、饅頭、吐司、米粉、冬粉、餃子皮、餛飩皮、春捲皮、甘薯、馬



食物類別	禁食	可食
	鍋貼、甜鹹麵包等。加糖製作的甜點：如八寶粥。	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

♥♥♥♥♥♥♥♥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\_\_\_\_\_

生效日期：95/08/16

修正日期：108/08/08

檢閱日期：113/02/01

編號：T-Adult-090

