

高血脂症飲食原則



1. 維持健康體重

2. 控制油脂攝取量

少吃膽固醇含量高的食物，選擇植物油

3. 多攝取高纖維質食物

燕麥、糙米等全穀類、蔬菜及新鮮水果為主

4. 少吃以反式脂肪酸含量高的氫化油脂製成的食品

如：糕餅、西點、速食食品

5. 飲酒不可過量

男性建議每天飲酒不超過 2 當量, 女性建議每天飲酒不超過 1 當量

6. 適當調整生活型態

如：戒菸、規律運動，以及壓力調適。建議每日應從事消耗 200 大卡以上之體能運動。

