

認識高血脂

什麼是高血脂

一般是血液中的脂質濃度過高，及三酸甘油脂和膽固醇過高的血中濃度增高

單位(mg/dl)	總膽固醇	低密度脂蛋白 膽固醇	高密度脂蛋白 膽固醇	三酸甘油脂
理想值	<200	<130	>40	<200
警戒值	200-239	130-159	-	200-400
危險值	≥240	>160	<35	>400



高血脂症狀

初期不會有症狀，若是長期不控制的話，脂肪便會堆積在血管內壁上，久而久之造成動脈硬化，使血管內腔狹窄、血栓形成，甚至會造成血管阻塞，引發各種心臟血管疾病(如心絞痛、急性心肌梗塞)，或是腦血管病變(如腦出血、腦梗塞)，因此有高血脂症的病人，不得不小心；而且高血脂症和其他危險因子並存的話，更會加強血管疾病的發生及惡化。

如何產生

1. 攝取過多膽固醇
2. 體重過重
3. 缺乏運動
4. 吸菸，會損壞血管內壁
5. 年紀大，膽固醇濃度會上升
6. 遺傳

如何治療

1. 飲食控制
2. 藥物治療，但還是需要配合飲食控制才能達到良好效果
3. 規律運動可降低血中三酸甘油脂，降低LDL 增加 HDL
4. 減輕體重
5. 戒菸



高血脂飲食控制

1. 控制油質攝取量

- ❖ 少吃油炸、油煎或油酥的食物
- ❖ 少吃豬皮、雞皮、鴨皮、肥肉及奶油



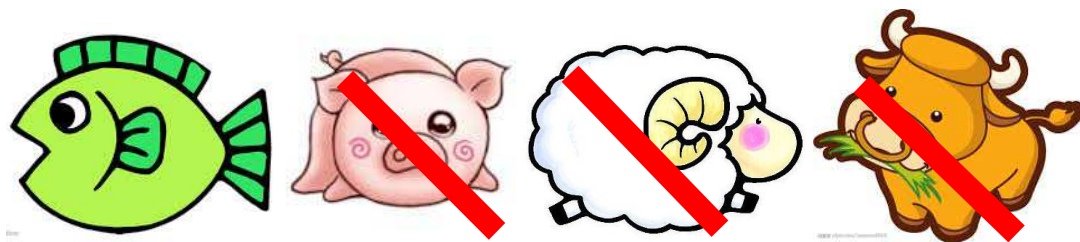
2. 改變烹煮方式

- ❖ 炒菜使用不飽和脂肪酸高的植物油(如:橄欖油、花生油、菜籽油) 少用飽和脂肪酸高的動物油(如奶油、豬油)
- ❖ 採用清蒸、水煮、涼拌或清燉的方式烹調食物



3. 避免攝取高膽固醇食物

- ❖ 內臟、蟹黃、蝦卵、魚卵、蛋黃、蛋黃酥或餅乾等，若膽固醇過高，每周攝取不超過 3 個蛋黃為原則
- ❖ 肉類宜多選用魚類及去皮家禽，且應減少羊、牛、豬等脂肪含量高的肉類



4. 多攝取高纖食品

多攝取蔬菜、水果與全穀根莖類如(糙米、燕麥、胚芽米等)

5. 減少喝酒

