

高血脂病人飲食指導

高血脂症被認為是動脈硬化的主要原因之一。由於脂肪堆積於血管內，使血管壁變厚，血管腔變窄，失去彈性，而產生動脈粥狀硬化等現象。臨床上的生化檢查報告，顯示堆積脂肪物質不同，症狀也就不同，一般高血脂症分成五種型態，常見的有血中膽固醇含量高，或血中中性脂肪（三酸甘油酯）含量高，或二者含量均高。症狀不同，飲食注意事項就隨之而異，以下即是不同症狀的飲食治療原則。

血中膽固醇含量高者：

1. 控制每日總熱量攝取量，特別是醣類（佔總熱量 50 - 60%），脂肪（佔總熱量 30%以下）。
2. 控制膽固醇的攝取量，每日約 300 毫克以下。請見膽固醇含量表。
3. 多選擇不飽和脂肪酸含量較多的食物，如豆腐、豆干等豆類製品。
4. 每日烹調用油需同餐攝取含單元不飽和脂肪酸多的油脂，如：橄欖油、花生油、芥菜子油，及含多元不飽和脂肪酸的油脂，如葵花油、玉米油、沙拉油等。
5. 多攝取含纖維質較多的食物，如：蔬菜、未精製的全穀類（糙米、全麥等）、水果等。
6. 多運動，以促進身體代謝，消耗熱量，並預防便秘。
7. 使用適當的降膽固醇用藥

血中中性脂肪（三酸甘油酯）含量高者：

原則上，減輕體重，就可降低血中中性脂肪的濃度。

因此其飲食治療原則如下：

1. 控制每日總熱量攝取量，以維持標準體重，特別是醣類和脂肪。
2. 在攝取量容許範圍內，宜多採用多醣類食物，如五穀根莖類、澱粉質食物；避免攝取單醣類食物，特別是砂糖和果糖，如蛋糕、巧克力糖、加糖的食物製品及水果罐頭。水果是果糖的主要來源，因此，其攝取不宜太多。油炸食物應少吃。
3. 多運動，以促進身體代謝，消耗熱量，預防便秘。
4. 蛋白質的攝取，每周可攝取 2 - 3 次深海魚類。

二者含量均高者：

要同時注意 1 與 2 的飲食治療原則，如又有其他併發症時，必須與營養師商討。另外，菸、酒和含有咖啡因的飲料對此類型的患者也不是可推薦的食物，最好能禁止攝取。