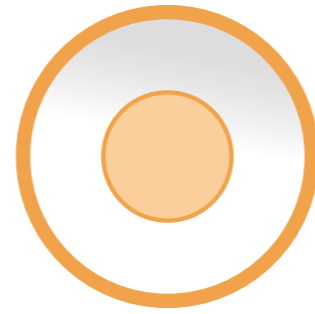




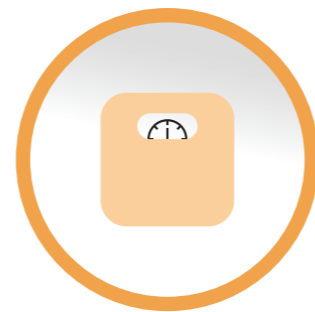
## 1. 什麼是高三酸甘油酯血症

- 血中三酸甘油酯的濃度會隨飲食中的油脂種類和含量而改變。當禁食12小時後，血中三酸甘油酯的濃度仍高於正常值時，便稱為高三酸甘油酯血症。此症多伴隨冠狀動脈心臟疾病的高危險因子，如：肥胖、飲酒過量等存在。



## 2. 高三酸甘油酯飲食原則

- 控制體重可明顯降低血液中三酸甘油酯濃度。
- 多採用多醣類食物，如：五穀根莖類，並避免攝取精製的甜食、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。
- 不宜飲酒。
- 可多攝取富含 $\omega$ -3脂肪酸的魚類，例如：秋刀魚、鮭魚、日本花鯖魚、鰻魚（糯鰻、白鰻）、白鯧魚、牡蠣等。
- 其他請參考高膽固醇血症之飲食原則。



## 3. 高膽固醇血症之飲食原則

- 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的食用油，如：花生油、菜籽油、橄欖油等；少用飽和脂肪酸高的油脂，如：豬油、牛油、肥肉、奶油等。
- 烹調宜多採用清蒸、水煮、涼拌、烤、燒、燉、滷等方式。
- 少吃膽固醇含量高的食物，如：腦、肝、腰子等內臟，蟹黃、蝦卵、魚卵等。若血膽固醇過高，則每週以下超過攝取二～三個蛋黃為原則。
- 常選用富含纖維質的食物，如：未加工的豆類、蔬菜、水果及全穀類。
- 儘量少喝酒。
- 適當調整生活型態，例如：戒菸、運動以及壓力調適。

