



糖尿病是一種因體內胰島素分泌不足或缺乏所導致的一系列臨床綜合症，與遺傳基因有關。胰島素是由胰臟的β細胞所分泌，能幫助細胞汲取葡萄糖，當對醣類的利用能力降低甚至完全無法利用時，就會造成血糖過高的現象。

1 遠離高血脂教戰守則

均衡飲食控制



維持理想體重



持續運動健身



遠離菸酒危害



2 好油？壞油？

單元不飽和脂肪



多元不飽和脂肪



飽和脂肪



反式脂肪



3 地中海飲食

地中海飲食金字塔

- 盡量避免** (Avoid): 甜點 不超過2份
- 每周攝取** (Weekly intake):
 - 魚貝類 至少2份
 - 白肉 2份
 - 豆類 至少2份
 - 紅肉 不超過2份
 - 雞蛋 2-4顆
 - 加工肉品 不超過一份
- 每日攝取** (Daily intake):
 - 乳製品 2份
 - 橄欖/堅果類/種子類 1-2份
 - 使用香草/香辛料/大蒜/洋蔥
- 每餐攝取** (Per meal intake):
 - 蔬菜 至少2份
 - 水果 1-2份
 - 全穀根莖類 1-2份
 - 橄欖油 1大匙(15ML)



4 油脂對人類的重要性

提供熱量
每公克含9大卡熱量

身體組成
構成細胞與身體組織

提供營養
提供必需脂肪酸；
促進脂溶性維生素吸收

其他
增加飽食感；構成身體緩衝組織&隔熱；
潤滑腸道·幫助排便

6 高血脂症併發症



5 我們的體內脂肪正常嗎？

	無心血管疾病患者	心血管疾病及糖尿病友
總膽固醇(TC)	<200	<160
三酸甘油脂(TG)	<200	<150
低密度脂蛋白(LDL-C)	<130	<100

資料來源：【註一】The CHIN-SHAN Community Cardiovascular Cohort Study, 李源滄教授等人(1990-2000)

7 那些食物含有油脂

- 大豆類：青豆、黃豆、黑豆
- 蛋白質類：肉、魚、蛋
- 堅果類：花生、杏仁果
- 乳製品：牛奶、優酪乳
- 加工品：冰淇淋、火鍋料、蛋糕餅乾

8 高血脂症危險因子

- 遺傳：HTN, DM
- 年長
- 大魚大肉
- 肥胖
- 少動
- 抽菸