預防高血脂

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。





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





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





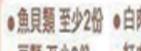


地中海飲食









- ●豆類至少2份





- ●乳製品 2份







營養室 0002



油脂對人類的重要性



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
總體固醇(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 Cardiovaecular Cohort Study. 李源德教授等人(1990-2000)

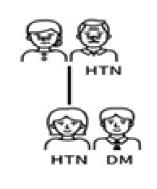
高血脂症併發症



那些食物含有油脂



高血脂症危險因子





遺傳

年長





大魚大肉

肥胖





少動

抽菸