



1 均衡飲食

每餐皆需攝取全穀雜糧類、蔬菜類及豆魚蛋肉類，避免一餐只攝取全穀雜糧類，如只吃麵包、蘿蔔糕等作為早餐，並配合水果類、乳品類及堅果食用，每日需均衡攝取六大類食物。



- 全穀雜糧類：1.5-4 碗
- 蔬菜類：3-5 份
- 水果類：2-4 份
- 豆魚蛋肉類：3-8 份
- 乳品類：1.5-2 杯
- 油脂與堅果種子類：
油脂3-7 湯匙
堅果種子 1 份

2 減少高油脂食物攝取

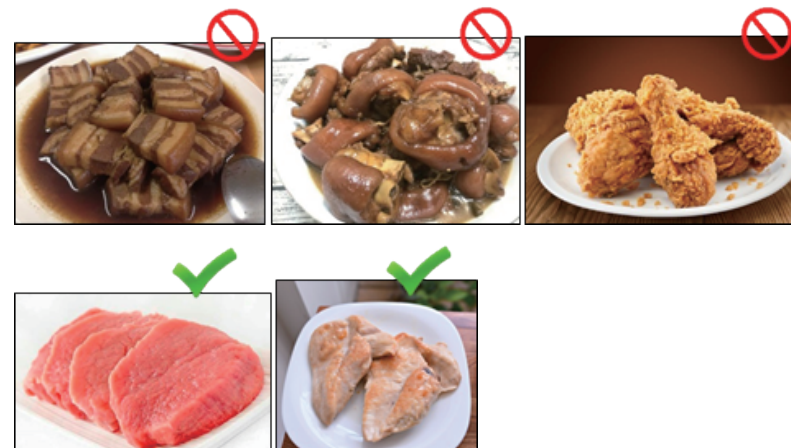
(1) 烹調方式：避免油炸、勾芡，宜以清蒸、水煮、滷、烤烹調，保持食物原有鮮味；烹調用油避免選用豬油及雞油等動物油，使用植物油較佳。



(2) 食物選擇：

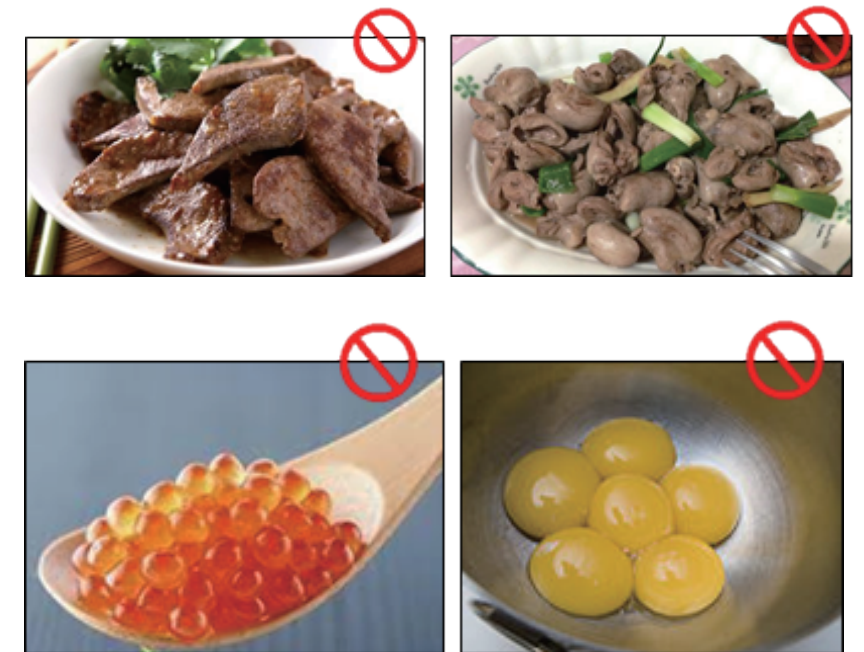
以下含高油脂之食物應避免攝取	
肉類	三層肉、五花肉、蹄膀、豬腳、豬皮、肥肉、雞鴨皮、雞鴨翅膀等
加工食物	香腸、培根、火腿、熱狗、臘肉、肉鬆、肉乾等
烘焙食品	蛋糕、千層蛋糕、喜餅等糕餅類、奶酥、奶油等

(3) 若有滷肉、雞湯等食物，宜去除懸浮之油脂，或待其凝固時去除。



3 減少高膽固醇食物攝取

以下膽固醇含量高的食物應避免攝取：動物內臟(腦、肝、心、腎)、蟹黃、蝦卵、魚卵等。若血膽固醇過高，則蛋黃以每週二個為限。





4 減少高鹽(鈉)食物攝取

以下含高鈉之食物應避免攝取	
調味料	沙茶醬、番茄醬、豆瓣醬、辣椒醬、沙拉醬、蛋黃醬、甜麵醬、花生醬、海苔醬、豆豉等
醃漬食品	鹹魚、醬瓜、豆腐乳、鹹蛋、鹹蛋黃、雪裡紅、泡菜、鹹菜、梅乾菜、榨菜、酸菜、筍干、蜜餞、水果乾等
其他	洋芋片、泡麵、肉汁、麵包、麵線、油麵、鹹甜餅乾等



5 飲食建議

- (1) 烹調時：多利用辛香料 (蔥、薑、蒜、香菇、香菜、九層塔、辣椒、胡椒、花椒、五香、八角等)、水果 (鳳梨、番茄、檸檬、蘋果等) 或中藥 (枸杞、紅棗、黑棗、當歸、人參、川芎等)，增加風味。
- (2) 高纖維質：多攝取含纖維質之各種的蔬菜、水果及全穀類 (糙米、燕麥、紫米等)。



- (3) 運動：建議每週至少運動3次，每次至少30分鐘，選擇合適的運動項目，如快走、慢跑、騎腳踏車、游泳、瑜珈、健康操、太極拳、球類 (乒乓球、羽球等)。



- (4) 多喝開水：每日至少喝2000 ml的開水，減少含糖飲料(如珍珠奶茶等手搖茶)的攝取。

