

高血脂通常包括有膽固醇與三酸甘油酯。膽固醇又分為高密度 (簡稱高密脂膽固醇, 又叫做好的膽固醇)、低密度 (簡稱低密脂膽固醇, 又叫做壞的膽固醇)。

高密度膽固醇, 它可預防心血管、腦血管疾病。低密脂膽固醇的又稱為壞的膽固醇, 它會引起在血管得沉積, 導致血管硬化、狹窄。

- 膽固醇宜低於 **200 mg/dl**
- 三酸甘油酯宜低於 **190 mg/dl**
- 低密度脂蛋白宜低於 **130 mg/dl**
- 高密度脂蛋白宜高於 **35 mg/dl**



## 遠離高血脂教戰守則

維持理想體重配合適當運動，能促進身體的新陳代謝率，增加血液的循環量，減輕體重及防止動脈的硬化。

培養良好的生活習慣，避免抽菸（菸品中的尼古丁、一氧化碳及其他物質都會破壞動脈管壁，吸引膽固醇到受傷部位，引起脂肪堆積，危及動脈、心臟等）、喝酒、減少應酬。降低血脂藥，可減緩動脈硬化的發展及降低心臟血管疾病的發生。

病人應遵醫師指示定期服藥並作血脂、肝功能檢查以瞭解副作用程度及高血脂症的控制情況。控制高血壓，維持正常血壓值；控制糖尿病，維持理想血糖值。

- 少吃油炸、油煎或油酥的食物如豬皮、雞皮、鴨皮、魚皮。少食用堅果類，如花生、開心果、腰果、核桃、松子、芝麻、瓜子。
- 選用脫脂奶及其製品。

- 炒菜時多選用單元不飽和脂肪酸高的油脂，如花生油、菜籽油、橄欖油等，烹調時多採用清蒸、水煮、涼拌、烤、燒、燉、滷等方式。
- 宜多採用富含纖維質食物，如糙米、胚芽、燕麥、各類蔬果等。
- 避免攝取精緻甜食、含有蔗糖或果糖的製品、各式糖果或糕餅、水果罐頭等加糖製品及純糖食品（如蜂蜜、砂糖）。
- 適當調整生活型態，例如戒菸、運動、少喝酒（飲酒會使體內三酸甘油酯合成增加）。

	膽固醇較高的食物	脂肪含量較高的食物
蛋類	雞蛋、鴨蛋、鵝蛋、雞蛋黃	
肉類	雞肝、雞肫、雞心、豬腎、豬腦、豬心、牛心、羊心、豬肝、	牛肉、豬腦、小腸

	牛肝、羊肝、豬胰、牛胰、羊胰	
海產類	魚卵、蟹黃、蝦卵、魷魚(乾)、蜆	
五穀根莖類		奶酥麵包、速食麵
奶類		全脂鮮奶
油脂類		花生醬、培根
水果類		酪梨、椰子肉