

高三酸甘油酯飲食小技巧

維持理想體重：肥胖者須積極減重，並配合規律運動。

避免精緻甜食：含糖飲料、糖果、糕餅、水果罐頭等加糖製品。多以全穀類、五穀雜糧類為主。勿過量攝取水果。

肉類適量攝取：可多攝取富含 ω -3脂肪酸的深海魚類，例如：秋刀魚、鮭魚、日本花鯖魚、鰻魚、白鯧魚、牡蠣等。

不宜飲酒。

其他請參考高膽固醇血症之飲食原則。

當三酸甘油酯濃度超過**500毫克/100毫升**時，應採極低油飲食，即油脂佔總熱量**15 %** 以下。