

## 高膽固醇血症飲食小技巧

維持理想體重。

少吃油炸、油煎、油酥的食物、含油高湯、滷肉汁、肥肉、肉皮等。

烹調用油宜選用單元不飽和脂肪酸高者(如:橄欖油、菜籽油、芥花油等);少用飽和脂肪酸含量高者(如:豬油、牛油、肥油、奶油、椰子油、棕櫚油、油炸油等)。

烹調宜多採用清蒸、水煮、涼拌、烤、燒、燉、滷等低油方式。

多選用富含纖維質的食物,如:未加工的豆類、水果、蔬菜、全穀類。

少吃膽固醇含量高的食物,如:動物內臟(腦、肝、腰子等)、蟹黃、蝦卵、魚卵等。

若血膽固醇過高,則每週以不超過攝取二個蛋黃為原則。

反式脂肪酸含量高的氫化油脂,如:氫化植物奶油、烤酥油等製造之食品,如:糕餅、西點、速食食品少吃為宜。

儘量少喝酒。

適當調整生活型態,例如:戒菸、運動、以及壓力調適。

可每日攝取一份(約**5~10**顆)富含單元不飽和脂肪酸之堅果類,如:花生、杏仁、核桃、腰果、開心果、松子、夏威夷火山豆、芝麻等。