

※ 常見食物中之膽固醇含量
(每份食物100克為單位)

類別	食物名稱	膽固醇 (毫克)	食物名稱	膽固醇 (毫克)
奶類	全脂鮮乳	13	中脂鮮乳	10
	低脂鮮乳	7	脫脂奶粉	23
	全脂奶粉	89	起司粉	108
肉類	全雞	60-90	雞肝	343
	雞瘦肉	74	雞肫	204
	豬瘦肉	32-97	雞心	150
	牛肉	60-172	鴨胗	187
	羊肉	24-83	鵝肝	383
魚類	海產魚	50-60	鯖魚	32
	淡水魚	60-80	鮭魚	53
	鯖魚	60	鱈魚	57
	白帶魚	69	草魚	75
海鮮類	干貝	127	章魚	183
	蛤、蠔	30-70	鮑魚	53
	台灣蜆	55	龍蝦	86
	蝦	175	蟹	108
蛋類	雞蛋	389	鴨蛋	219
	雞蛋白	0	鵝蛋	870
	雞蛋黃	1177	醃鮭魚卵	419
其他	豬肉火腿	32	蛋餃	246
	香腸	61	蝦餃	72
	貢丸	42	魚肉鬆	100

※ 成人治療型生活型態改變治療原則

治療原則	建議事項
減少攝取飽和脂肪、膽固醇	飽和脂肪<7%總熱量 膽固醇<200毫克/天
治療性飲膳食方式	植物固醇2克/天 可溶性纖維10-25克/天
減重	調整熱量以維持理想體重或預防體重增加
規律運動	適度運動，至少每天中等強度運動消耗200kcal
三大營養素	醣類：50-60% 蛋白質：15% 總脂肪：25-35%



義大醫院

地址：高雄市燕巢區角宿里義大路1號

電話：07-6150011

義大癌治療醫院

地址：高雄市燕巢區角宿里義大路21號

電話：07-6150022

義大大昌醫院

地址：高雄市三民區大昌一路305號

電話：07-5599123

本著作權非經著作權人同意不得轉載翻印或轉售

著作權人：義大醫療財團法人

20X20cm 2025.05印製 2025.02修訂 HA-3-0005 (2)

高脂血症飲食



高 脂 血 症

高脂血症是指血液中的膽固醇及三酸甘油脂增加。血脂異常(高膽固醇血症、三酸甘油脂血症或二者合併)是加速動脈硬化的原因，會造成中風、心絞痛、冠狀動脈心臟病、心肌梗塞及腦血管病變罹患機率增加。

* 成人血脂標準

血脂肪種類	一般成人 (mg/dl)	心血管或糖尿病 患者(mg/dl)
總膽固醇(TLC)	<200	<160
三酸甘油酯(TG)	<150	
高密度脂蛋白膽 固醇(HDL-C)	男性>40, 女性>50	
低密度脂蛋白膽 固醇(LDL-C)	<130	<100

* 高膽固醇血症飲食



1. 維持理想體重。
2. 少吃膽固醇含量高的食物如內臟(腦、肝、腰子等)蟹黃、蝦卵、魚卵…等，建議攝取不同種類的蛋白質，避免單一種肉或豆類；建議選用植物性蛋白質替代部分動物性蛋白質，如豆腐、豆干等。
3. 少吃飽和脂肪酸及反式脂肪酸含量高者。
**飽和脂肪酸如：動物性食品：肥肉、奶油、豬油、牛油…等。植物性食品：烤酥油、椰子油、棕櫚油…等。
**反式脂肪酸如：人造奶油製成之糕點(糕餅、西點、餅乾等)。
4. 炒菜宜選用單元不飽和脂肪酸高的植物油，如花生油、菜籽油、橄欖油等。
5. 採取低油烹調，如：蒸、煮、烤、燉、滷、紅燒、燙、涼拌等方式及少吃豬皮、鴨皮、雞皮、魚皮等肉類外皮，減少油脂的攝取。
6. 選用富含纖維質的食物，如：各式蔬果、未加工的豆類、全穀類等。
7. 適量攝取含天然抗氧化物(如多酚類、維生素C、類胡蘿蔔素、異黃酮)的食物，如蔬菜類、綠茶以加強血管抗氧化功能。
8. 節制飲酒。
9. 調整生活型態，戒菸、適度運動、壓力調適。

* 三酸高油脂飲食

1. 控制體重，有助於降低三酸甘油脂濃度。
2. 少吃精緻的甜食、果汁、飲料、各式糖果或糕餅等加糖製品，攝取多醣類食物，如五穀根莖類。
3. 避免飲酒及含酒精飲料。
4. 避免食用高油及高糖食物。如：炸雞、薯條、油條、腰果、花生、瓜子、蛋糕、中式糕餅、巧克力、冰淇淋。
5. 多攝取富含 ω -3脂肪酸的魚類。如：鮭魚、秋刀魚、鯖魚等深海魚類。
6. 其他請參考高膽固醇血症飲食。

參考資料來源：

1. 2022 Taiwan lipid guidelines for primary prevention
2. 成人預防保健手冊 / 衛生福利部國民健康署著. 一版. 臺北市：健康署, 民109. 12
3. 食品營養成分資料庫2022版