

高膽固醇血脂飲食

何謂高膽固醇血症：

當血液中的總膽固醇濃度或低密度脂蛋白—膽固醇濃度高於正常值時，即為高膽固醇血症。

成人血膽固醇濃度：

	理想濃度	邊際高危險濃度	高危險濃度
總膽固醇 (非禁食)	<200mg/dl	200—239mg/dl	≥240mg/dl
低密度脂蛋白 —膽固醇 (禁食 12 小時)	<130mg/dl	130—159mg/dl	≥160mg/dl

飲食原則：

- 少吃膽固醇含量高的食物，如：動物內臟、蛋黃、蝦卵、魚卵、蟹黃等。
- 體重過重或肥胖者建議減重，有益於降低血膽固醇。
- 多攝取富含纖維的食物，如：水果、蔬菜、豆類等。
- 炒菜宜選用植物性油脂，少用動物油脂。
- 多做有氧性運動，例如：跑步、游泳等。
- 控制油脂攝取量，儘量採清淡飲食。
- 少應酬、喝酒、抽煙。
- 勿飲食過量。

