

# 高三酸甘油酯飲食

## 何謂高三酸甘油酯血症：

當禁食 12 小時後，血中三酸甘油酯的濃度仍高於正常值時，便稱為高三酸甘油酯血症。此症多伴隨冠狀動脈心臟疾病的高危險因子(如：肥胖、飲酒過量等)。

## 三酸甘油酯：

理想濃度 < 200mg/dl

邊際高危險濃度 200-400mg/dl

高危險濃度 > 400mg/dl

## 高三酸甘油酯飲食原則：

1. 控制體重可明顯降低血液中三酸甘油酯濃度。
2. 多採用多醣類食物，如：五穀根莖類，並避免攝取精製甜食，含有蔗糖或果糖的飲料，各式糖果或糕餅，水果罐頭等加糖製品。
3. 可多攝取富含 W-3 脂肪酸的魚類，例如：秋刀魚、鮭魚、鯖魚、鰻魚、白鯧魚、牡蠣等。
4. 不宜飲酒。
5. 少吃油膩食物，採清淡飲食。

