

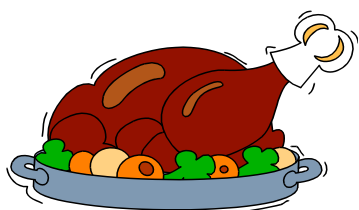
血脂肪.膽固醇

【 病 因 】

脂肪分子及膽固醇平常是經由動脈壁吸收，當過多的脂肪分子、膽固醇阻礙了血液的流動時，脂肪層就開始在動脈內部形成，當脂肪層一層層堆積起來，動脈壁就逐漸變厚、變窄，因此，動脈壁就失去彈性，變得硬且易脆，若管壁上積存的脂肪分子及膽固醇崩落，而形成血凝塊時，則其會造成血管阻塞，而導致死亡，造成動脈硬化及血管脂肪化的病因有：極度肥胖、缺乏運動、高血壓、抽煙、遺傳、壓力和不良的飲食等等。

【 飲 食 原 則 】

1. 攝取低膽固醇與低飽和脂肪酸食物之飲食(參考食物選擇表)
2. 維持理想體重
 男性： $62 \text{ 公斤} + (\text{身高} - 170\text{cm}) \times 0.6 = \text{理想體重}$
 女性： $52 \text{ 公斤} + (\text{身高} - 158\text{cm}) \times 0.5 = \text{理想體重}$
3. 避免攝取過多醣類，因其會增加三酸甘油酯量。
4. 不宜採用太鹹或含鈉過高的食物。
5. 少喝酒、避免血脂肪上升。
6. 內臟(如腦、肝、心、腰子)、蟹黃、魚卵等，因膽固醇含量高，心血管疾病患者必須禁食，蛋黃一星期不超過三個為宜。
7. 一般食物的選擇
 - (1) 奶類：儘量少食全脂奶、巧克力奶、奶油及各種乳酪，多食脫脂奶及豆漿。
 - (2) 蛋類：儘量少食蛋黃、各種魚卵、蟹黃等，蛋類每周以不超過三、四個為原則。
 - (3) 肉類：禁食肥肉、豬皮、蹄膀、心、肝、腰子、腦、香腸、蝦、蟹、蚌、牡蠣及各種有油的牛、羊、豬肉等。
 - (4) 甜點：油酥點心、油餅、油條、蛋糕、椰子糖、巧克力、各種乾果種子及其製品等應儘量少食。
 - (5) 油脂類：各種動物油脂、椰子油等應禁食，而應採用植物油。



● 低膽固醇與低飽和脂肪飲食，食物選擇表 ●

含飽和脂肪酸高的食物	含多元不飽和脂肪酸高的食物
奶油、乳酪、肥豬肉、豬皮、雞皮、蛋黃、橄欖油、椰子油、豬油、牛脂、雞油	核桃、腰果、花生等堅果類、紅花子油、玉米油、黃豆油、芝麻油、花生油

附註：在人體所需之蛋白質量中，動脈硬化患者應多從植物性蛋白質中攝取，減少動物性蛋白質的攝取。植物性蛋白質，如豆漿、豆腐、豆乾、豆花等豆製品。

● 下表所列為一百公克食物所含膽固醇的量，按膽固醇含量之高低分為三組。血中膽固醇過高的人，應禁食第一組食物；第二組食物則以不影響正常平衡飲食為原則酌量選用。

單位：毫克

第一組>100 毫克	第二組	第三組
腦 >2000	全脂奶類	脫脂奶類
蛋黃 1482	奶粉 109	奶粉 22
(約 6 個蛋)	全脂奶 14	脫脂奶 2
腎(腰子) 803	巧克力全脂奶 8	瑪琪琳 0
雞肝 718	冰淇淋 40	(全植物油)
魷魚(乾) 615	巧克力蛋糕 40	蛋白 0
全蛋 591	水果蛋糕 45	豆製品 0
(約 2 個蛋)	*瑪琪琳(動物油) 50	(豆類、豆漿、豆腐等)
胰臟 466	一般海產魚 50-60	蔬菜類 0
肝(豬牛羊) 437	一般淡水魚 60-80	水果類 0
魚卵 360	*香腸 60	五穀類 0
蚶 326	*雞油 60	天使蛋糕 0
心臟 274	鴨胸肉 79	鬆軟白乾酪 20
*牛油 250	蟹 80	硬殼果類：例如
海綿蛋糕 245	龍蝦 85	杏仁、核桃、果醬、
雞肫 195	海哲皮 85	果凍、花生、花生
鰻魚 189	豬肉 88	醬
鮑魚 182	雞腿肉 90	
章魚 173	牛肉 90	
蝦 150	豬油 95	
干貝 145	羊肉 100	
沙丁魚 140	*培根(三層肉) 100	
牡蠣	兔肉	
乳酪	火腿	
蚌	蛋黃醬	
小牛肉	火雞肉	
奶油		

*含飽和脂肪酸高應少吃