



# 血太油，小心健康拉警報！

文· 墾新醫院營養科 劉秋慈營養師

中華民國心臟基金會及中華民國心臟學會，針對國內三大都會區中年女性血脂調查，結果發現有5成的女性血太油，膽固醇超過240毫克。當血液中膽固醇大於200毫克時，膽固醇會堆積在血管內，造成血管阻塞、硬化，大大提升女性腦中風、心肌梗塞的機會。

飲食西化、喜好油炸、外食族多，再加上缺乏運動，是造成國人血脂偏高的主要原因。在各大醫院的營養門診病人中，罹患高脂血症的人數日趨增加，臨床上改善高脂血症的方法，除了藥物治療外，飲食控制也絕對是不可輕忽的一環。

## 高脂血症降油5原則：~3多2少剛剛好~

### 【多運動、控制腰圍】

保持適度運動習慣，中等強度耐力性運動，如游泳、快走等，是改善高血脂最佳選擇。體位部分，男性腰圍應小於90公分（35.5吋），女性應小於80公分（31.5吋）才符合標準又！

### 【多選用全穀類食物】

建議以糙米、全麥麵包或雜糧等取代白米、白吐司等，儘量避免蛋糕、冰淇淋、巧克力等甜點的攝取頻率。即多以全穀類取代精緻穀物，可以減少罹患中風、各種癌症的風險。

### 【多蔬果】

每天攝取3份青菜（1份=煮熟青菜半碗）及2份水果（1份=切好的水果半碗）。

墾新凡事用心



對您無限關心

諮詢電話：(03)4923030  
桃園縣平鎮市廣泰路77號

語音掛號專線：(03)492-9292  
人工掛號專線：(03)493-1010



### 【少油】

1. 少紅肉多白肉：紅肉(牛、羊、豬)、奶油含大量飽和脂肪，會提高血膽固醇。可多攝取富含 $\omega$ -3 脂肪酸的魚類(如秋刀魚、鮭魚、鰻魚、花鱈魚、白鯧魚等、)取代紅肉類。
2. 烹調方式：少油煎、油炸，多清蒸、紅燒、水煮、涼拌、燉烤等。
3. 膽固醇高的食物不宜大量食用：蛋黃每星期不超過 3 個，減少食用蟹黃、蝦卵、魚卵、烏魚子及烘焙類糕點如蛋黃酥等。
4. 炒菜請選用植物油，不要使用動物油如豬、牛油等。

### 【少喝酒，不抽菸】

酒精會增加血液中三酸甘油脂含量；香菸中的致癌物質尼古丁會提高血壓及引起血管收縮、硬化，易導致血脂偏高、心血管疾病。

~營養師小叮嚀~飲食小口訣~

餐餐 8 分飽 蔬果不可少 油鹽糖要少 疾病不來找

