

四、選擇健康油脂

單元不飽和脂肪酸

LDL ↓ 總膽固醇 ↓
心血管疾病風險 ↓

來源：

- 橄欖油、芥花油、苦茶油
- 高油酸葵花油
- 酪梨油
- 芝麻油



多元不飽和脂肪酸

LDL ↓ HDL ↑ 總膽固醇 ↓
心血管疾病風險 ↓

來源：

- 大豆油、玉米油、葵花油
- 亞麻籽油、葡萄籽油
- 核果類油脂，如：核桃
- 魚油 (Omega-3) : TG ↓



飽和脂肪酸

LDL ↑ 總膽固醇 ↑
心血管疾病風險 ↑

來源：

- 豬油、牛油、動物性皮脂
- 椰子油、棕櫚油
- 奶油
- 可可脂

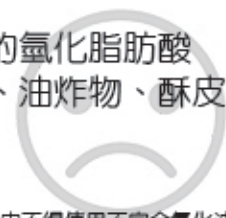
反式脂肪酸

LDL ↑↑ HDL ↓ 總膽固醇 ↑
心血管疾病風險 ↑

來源：

- 加工產生的氫化脂肪酸
- 西餅蛋糕、油炸物、酥皮
- 乳瑪琳
- 烤酥油

自107年7月1日，食品中不得使用不完全氫化油



註：HDL 為好的膽固醇；LDL 為壞的膽固醇；TG 為三酸甘油酯

參考資料：

衛生福利部國民健康署代謝症候群學習手冊(105年4月)，台灣血脂衛教協會-血脂專欄；美國食品藥品監督管理局制定日期：2009年
修訂日期：2021年10月（第七版）
編碼：7640-單張-中文-004-07

請寫下您的問題：

高三酸甘油脂血症 飲食



彰化基督教醫院 體系營養暨膳食部編製

電話：(04)7238595轉3041、3231

地址：彰化市南校街135號

讚美專線：(04)7238595轉3920

抱怨專線：(04)7238595轉3925

網址：<https://www.cch.org.tw/knowledge.aspx?pID=1>



彰化基督教醫療財團法人
彰化基督教醫院
CHANGHUA CHRISTIAN MEDICAL FOUNDATION
CHANGHUA CHRISTIAN HOSPITAL

衛教單張



一、高三酸甘油血症

血中三酸甘油酯的濃度會隨飲食中的油脂種類及含量改變。當禁食12小時後，血中三酸甘油酯的濃度仍高於正常值，即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(例如：肥胖、飲酒過量)存在。

成人血液三酸甘油酯濃度(毫克/100毫升)

正常	偏高	過高	極高
<150	150-199	200-499	>500

二、飲食指南

低油

低糖

高纖

1. 減少油脂攝取

少吃油炸、油煎減油酥的食物及豬皮、雞皮、鴨皮、魚皮

2. 可多攝取富含 ω -3脂肪酸的魚類

秋刀魚、鮭魚、日本花鱈魚、鰻魚、牡蠣、白鯧魚

3. 避免食用精緻的甜點及高果糖糖漿飲料

4. 選用富含纖維質的食物

多吃全穀雜糧主食(糙米、胚芽米、紫米)增加蔬菜、帶皮水果的攝取



5. 烹調多採用蒸、燙、拌、烤、燒、燉、滷

6. 烹調時選用單元不飽和脂肪酸高的油脂

花生油、菜籽油、橄欖油

三、生活習慣一點通

1. 維持理想體重

身高(公尺)x身高(公尺)x22

2. 減少酒精攝取(1杯=10克酒精)

男性每日不超過2杯，女性每日不超過1杯

3. 改善生活型態

戒菸、規律運動、適當紓壓

自我評量(是非題)

() 1. 高三酸甘油血症的飲食指南為高油、高糖、低纖。

() 2. 適當補充魚油，可達到降三酸甘油酯的效果。

題號	1	2
解答	X	O