



高血脂飲食原則

- 1、少吃精製糖類、含有蔗糖或果糖的飲料、水果罐頭等加糖製品。
- 2、少吃油炸、油煎或油酥的食物。
- 3、少吃膽固醇含量高的食物，如：內臟(腦、肝、腰子等)、蟹黃、蝦卵、魚卵等。
- 4、煮菜用油宜選用植物性油脂，少用動物性油脂。
- 5、攝取富含 ω -3脂肪酸的魚類，例如：秋刀魚、鮭魚、日本花鱈魚、鰻魚等。
- 6、多採用清蒸、水煮、涼拌、烤、燒、燉、滷等烹調方式。
- 7、常選用富含纖維質的食物，如：未加工的豆類、蔬菜、水果及全穀類，尤其是燕麥。
- 8、避免飲酒過量。

少吃高飽和脂肪及高膽固醇食物

	高飽和脂肪及高膽固醇食物	低飽和脂肪及低膽固醇食物
加工食品	蛋黃酥、蛋捲、奶油、巧克力、罐頭、火鍋料	
肉類	豬、牛、羊、內臟	瘦肉、魚、雞
海鮮類	魷魚、章魚、蜆、魚卵、蝦、沙丁魚	淡水魚、鮭魚、鮪魚
奶類	全脂奶粉、羊奶粉、乳酪	低脂奶粉、低脂鮮乳
油脂	牛油、豬油、雞油	植物油

不喝酒或適量喝酒

* 男性－每日20克酒精為限；女性－每日10克酒精為限
其他酒類之酒精含量估算，請參照下表：

(資料參考來源：國民健康署)

酒別	酒精含量(體積比%)	含10g酒精之體積(毫升)
各種啤酒、淡酒、汽泡果汁酒	5%(3~6%)	250
紅葡萄酒(紅酒)、白葡萄酒(白酒)、甜紅葡萄酒、玫瑰紅酒、葡萄蜜酒、荔枝酒	12%(10~14%)	100
紹興酒、陳年紹興酒、花雕酒、黃酒、紅露酒、烏梅酒、清酒	17%(16~18%)	75
米酒	22%	60
蔘茸酒	30%	40
白蘭地、威士忌、伏特加、蘭姆酒、琴酒、高粱酒	~40%	30
竹葉清酒、玫瑰露酒、雙鹿五加皮酒	45%(44~48%)	30
茅台酒	54.5%	25
(金門)(陳年)高粱酒	58%	20
大麴酒	65%	20