

治療飲食系列~高血脂症治療飲食

高纖低脂健康飲食DIY ~ 做自己健康的營養師

台中榮總營養室 劉容秀營養師

前言

依據衛生署公佈的94年國人十大死因中第2位為腦血管疾病，第3位為心臟血管疾病，第8位腎炎、腎徵候群及腎性病變，皆與高血脂症有密切相關性，影響人體的健康。

什麼是高脂血症？

高脂血症是指血液中的膽固醇、三酸甘油脂增加。研究顯示血脂異常(高膽固醇血症或高三酸甘油脂血症或二者合併)是動脈硬化的主因，增加了罹患冠狀動脈心臟疾病的機率。

血脂包括膽固醇、三酸甘油脂與磷脂質。這些脂溶性物質在血中運輸必需與血漿蛋白質結合成脂蛋白，才能由血液運輸至各器官及組織。各類脂蛋白含有比例不同的膽固醇、三酸甘油脂、磷脂質、蛋白質，因此又分為極低密度脂蛋白(VLDL)、低密度脂蛋白(LDL)、高密度脂蛋白(HDL)。

極低密度脂蛋白(VLDL)：主要含有三酸甘油脂，在肝臟或小腸合成，若進食大量脂肪或醣類時會增加此類脂蛋白的合成。

低密度脂蛋白(LDL)：其功能主要是將肝臟中的膽固醇輸送至週邊組織。血中60%~70%的膽固醇是由此類脂蛋白所攜帶，低密度脂蛋白—膽固醇(LDL-C)過高所引起的高膽固醇血症是冠狀動脈硬化和心臟疾病的危險因子，因此低密度脂蛋白—膽固醇又稱”壞”的膽固醇。

高密度脂蛋白(HDL)：其功能主要是將週邊組織中的膽固醇輸送至肝臟代謝。血中20%~30%的膽固醇是由此類脂蛋白所攜帶，高密度脂蛋白—膽固醇(HDL-C)越高，罹患冠狀動脈硬化和心臟疾病的機率越低，所以高密度脂蛋白—膽固醇又稱”好”的膽固醇。

成人血膽固醇與三酸甘油脂濃度如表：

	理想濃度	邊際高危險濃度	高危險濃度
總膽固醇 (非禁食)	< 200 mg/dl	200~239 mg/dl	≥ 240 mg/dl
低密度脂蛋白-膽固醇 (禁食 12 小時)	< 130 mg/dl	130~159 mg/dl	≥ 160 mg/dl
三酸甘油脂(禁食 12 小時)	< 200 mg/dl	200~400 mg/dl	> 400 mg/dl

藉由調整飲食與生活習慣，輕鬆遠離高血脂

依據中華民國國人飲食血脂異常診療及預防指引中指出當血脂異常時先予以飲食、運動等非藥物治療方式，當實施 3~6 個月飲食、運動等非藥物治療後，患者反應不佳，再考慮藥物治療的介入。可見飲食治療在高血脂症之治療上佔重要的一環。

對於罹患高血脂症的人應積極調整飲食與生活習慣，改善血脂肪，維持健康。健康人也應注意飲食應均衡、適量，維持良好的生活習慣，確保健康。

遠離高血脂的方法：

1. 調整飲食：應以均衡飲食為基礎，飲食原則掌握低油、低膽固醇、低飽和脂肪、低反式脂肪酸、低鈉、低糖高纖、增加蔬果攝取，自然多健康。
2. 維持理想體重，有利於血脂肪的控制。
3. 適當調整生活型態：包括☞運動及壓力放鬆。☞戒煙、不宜飲酒。
4. 必要時須配合醫師指示治療，勿任意停藥。

美國膽固醇教育計劃第三版(NCEP ATP III) 治療性生活型態改變之建議

2001 年 ATP III 建議多方面改善生活方式，以降低冠心症的風險。此即治療性生活型態改變(TLC)，其建議包括：

治療性生活型態(TLC)改變的飲食建議

營養成分	建議攝取量
總脂肪	占總熱量的 25~35%
飽和脂肪酸	低於總熱量的 7%
多元不飽和脂肪酸	最多占總熱量的 10%
單元不飽和脂肪酸	最多占總熱量的 20%
碳水化合物	占總熱量的 50~60%
纖維	每日攝取 20~30 克
蛋白質	約占總熱量的 15%
膽固醇	每日低於 200 毫克
	維持理想體重且預防體重增加

聰明消費，選用有益健康的食材

自古，食療是中國人的養生方式。古代醫者已在飲食中使用一些有益身體的食材幫助病情改善。拜現代科技所賜，部份食材已了解其作用機轉，即現在所稱的功能性食品。適量選用這類食品替代部份尋常的飲食食材，有助於改善身體健康。

有助於改善血脂肪之食材，包括：

1. 水溶性纖維(存於燕麥、豆莢類、蔬菜、水果中)促進體內膽固醇的排出，可幫助降低低密度脂蛋白—膽固醇及血膽固醇，降低罹患心臟血管疾病的機率。
2. 海藻類如昆布、海帶等含有藻酸、藻類多醣體、水溶性膳食纖維、鋅、黏蛋白等物質有助於降低血脂肪。
3. 黃豆和豆漿等豆類製品不含膽固醇且本身富含大豆蛋白、黃酮類、卵磷脂、膳食纖維等物質，有助於血脂肪之改善。
4. 紅麴：紅麴菌的代謝產物具有多重生理活性物質，其中之一的代謝產物 monacolins 具有降低血中膽固醇的效果，特別是低密度脂蛋白—膽固醇。
5. 茶：研究指出綠茶中含有兒茶素，具有降低血中膽固醇的效果。而烏龍茶的研究指出短時間攝取高脂肪飲食搭配烏龍茶的飲用，具有降低血中三酸甘油脂的濃度，增加糞便中脂肪的排除量。

6. ω -3 脂肪酸：魚油具有降低血中三酸甘油脂的功能。美國心臟學會對 ω -3 脂肪酸的建議中指出：沒有冠狀動脈心臟疾病的病患應每週攝取 2 次各種魚類(最好含油脂多一點的魚類)同時攝取包括富含 α -linolenic acid (亞麻籽、菜籽油、大豆油、胡桃) 的油脂和食物；對於罹患冠狀動脈心臟疾病的病患應每天攝取約 1g EPA+DHA，最好來自油脂多的魚類，若要攝取 EPA+DHA 的補充品應諮詢醫師的建議，以免血液凝固不易等副作用影響。
7. 蔬菜、水果：蔬菜、水果中富含抗氧化物質，抗氧化物本身並不影響血脂高低，但可抑制低密度脂蛋白—膽固醇的氧化，避免被巨噬細胞吞噬，使動脈血管壁形成脂肪紋。維生素 C、E、 β -胡蘿蔔素等皆為抗氧化物。
8. 大蒜：含有蒜素(allicin)可幫助降低低密度脂蛋白—膽固醇。
9. 植物性固醇與海洋固醇：植物性固醇(phytosterol)富含於植物的油性成份中，可降低總膽固醇及低密度脂蛋白—膽固醇。海洋固醇(morinesterol) 富含於蛤蜊及牡蠣中，可抑制小腸對膽固醇的吸收。

以上食材在日常生活中俯拾皆是，也還有其他陸續發現有助於改善血脂功能之食品如：洛神花、菇菌類等，若能在日常飲食中適量均衡的食用，有助於血脂肪的改善。值得提醒的是，功能性食品畢竟不是藥品，因此在選用時應注意整體飲食是否均衡、適量，以免未蒙其利，先受其害。

健康飲食 DIY~ 食譜舉例與飲食分析

以下飲食設計是依據 2001 年美國膽固醇教育計劃第三版(NCEP ATP III) 治療性生活型態改變之建議所設計之食譜舉例與飲食分析，提供高血脂病患參考：

第一日

早餐：全麥三明治/ 無糖綠茶或洛神花茶

午餐：地瓜糙米飯/ 紅糟肉捲/ 蒜茸蘆筍/ 筍絲雲耳湯/ 奇異果

晚餐：鮮茄海鮮義大利麵/ 南瓜豆腐湯 / 蘋果



餐次	菜式	材料	數量
早餐	全麥三明治	全麥吐司	2 片
		低脂起士	1 片
美生菜		50 公克	
蕃茄片		50 公克	
	無糖綠茶或洛神花茶		1 杯
午餐 (橄欖油 15 公克)	地瓜糙米飯	地瓜 30 公克/ 糙米 80 公克	
		紅糟肉捲	70 公克
	蒜茸蘆筍	牛肉片	50 公克
		金針菇	50 公克
		蒜茸	10 公克
	筍絲雲耳湯	蘆筍	100 公克
		茼蒿	50 公克
筍絲		30 公克	
木耳絲		10 公克	
	胡蘿蔔絲	20 公克	
晚餐 (橄欖油 15 公克)	鮮茄義大利麵	鮮茄	50 公克
		蛤蜊	60 公克
		花枝	40 公克

		義大利麵	80 公克
		蒜泥	10 公克
		青花菜	100 公克
	南瓜湯	南瓜(泥)	50 公克
		豆腐	40 公克

成份分析：

	總脂肪 (g)	飽和 脂肪 酸(g)	單元不 飽和脂 肪酸(g)	多元不 飽和脂 肪酸(g)	碳水化 合物(g)	蛋白質 (g)	膽固醇 (mg)	膳食纖 維(g)	熱量 (大卡)
成份	47.31	11.46	25.54	5.05	219.22	70.87	148.22	21.94	1584
百分比	26.87%	6.51%	14.51%	2.87%	55.35%	17.89%			
TLC 建議	25~35%	<7%	<20%	<10%	50~60%	15%	<200mg	20~30g	

第二日

早餐：海苔胚芽飯糰/ 優酪乳

午餐：日式涼麵/ 鹽烤鮭魚/ 燙秋葵/ 章魚野味燒/ 味噌豆腐湯/ 櫻桃

晚餐：紅豆燕麥飯/ 彩椒雞柳/ 蒜香長豆/ 薑絲冬瓜湯/ 水梨



餐次	菜式	材料	數量
早餐	海苔胚芽飯糰	海苔粉(或綠茶粉)	少許
		胚芽米	50 公克

		海帶片	1 片
		蕃茄(大)	1 個
	低脂優酪乳		200c.c.
午餐	日式菠菜涼麵	菠菜麵條 80 公克	
(橄欖油 15 公克)	鹽烤鮭魚	鮭魚片	35 公克
		檸檬片(1/4)	
	燙秋葵	秋葵	80 公克
	章魚野味燒	章魚	35 公克
		昆布	10 公克
		蔥段	20 公克
		鮑魚菇	25 公克
		香菇(鮮)	20 公克
	味噌豆腐湯	豆腐	30 公克
		海帶芽(濕)	10 公克
		味噌	少許
晚餐	紅豆燕麥飯	紅豆 10 公克/燕麥片 20 公克/胚芽米 50 公克	
(橄欖油 15 公克)	彩椒雞柳	紅椒片/黃椒片/青椒片	各 15 公克
		雞柳	70 公克
		洋蔥	20 公克
	蒜香長豆	長豆	80 公克
		蒜片	10 公克
	薑絲冬瓜湯	冬瓜片	40 公克
		薑絲	少許

成份分析：

	總脂肪 (g)	飽和 脂肪 酸(g)	單元不 飽和脂 肪酸(g)	多元不 飽和脂 肪酸(g)	碳水化 合物(g)	蛋白質 (g)	膽固醇 (mg)	膳食纖 維(g)	熱量 (大卡)
成份	47.65	8.15	26.28	6.14	251.59	81.14	148.31	25.01	1686
百分比	25.43%	4.35%	14.02%	3.28%	59.67%	19.24%			
TLC 建議	25~35%	<7%	<20%	<10%	50~60%	15%	<200mg	20~30g	

參考資料：

1. 疾病飲食系列 4 高脂血症 行政院衛生署
2. 高血脂 紅色通緝令 行政院衛生署
3. 膳食療養學 高美丁等 華格那企業有限公司 2003
4. 食物寶典—健康與均衡的飲食百科全書 合記出版社
5. 生活習慣病產學研論壇 95年7月1日靜宜大學創新育成中心
6. 台灣地區食品營養成分資料庫 行政院衛生署