



高血脂飲食



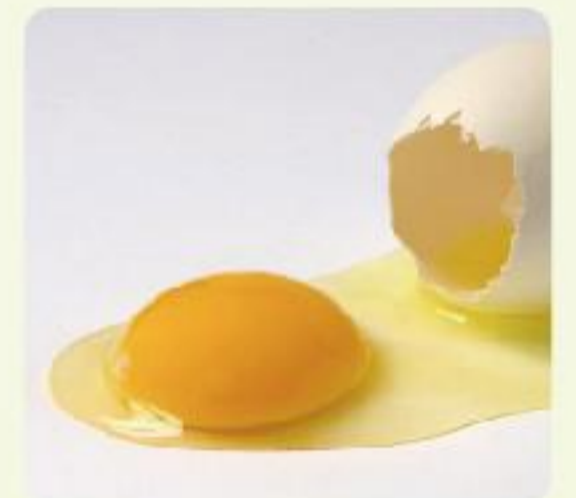
宜選用不飽和脂肪酸高者，如橄欖油、沙拉油、花生油、玉米油或葵花油等。



烹調多採用清蒸、水煮、涼拌、燒、烤、燉、滷等方式。



每週攝取蛋黃不宜超過二~三個。



增加纖維攝取，選用富含纖維質的食物如未加工的豆類、蔬菜及全穀類



清淡飲食，少吃加工或醃製的食物。



少吃飽和脂肪酸含量高者，如豬油、牛油、奶油或肥肉。



少吃膽固醇含量高之食物，如內臟、蟹黃、魚卵、蝦卵等。



少吃甜點及油酥含反式脂肪高的食物。

