

四、選擇健康油脂

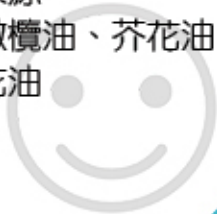
單元不飽和脂肪酸

心血管疾病風險 ↓

LDL ↓ 總膽固醇 ↓

ω-9 脂肪酸來源：

- 苦茶油、橄欖油、芥花油
- 高油酸葵花油
- 酪梨油
- 芝麻油



多元不飽和脂肪酸

心血管疾病風險 ↓

LDL ↓ HDL ↓ 總膽固醇 ↓

ω-6 脂肪酸來源：

- 大豆油、玉米油、葵花油
- 核果類，如：核桃、松子

LDL ↓ 總膽固醇 ↓ TG ↓

ω-3 脂肪酸來源：

- 亞麻籽油、魚油



飽和脂肪酸

心血管疾病風險 ↑

LDL ↑ HDL ↑ 總膽固醇 ↑

來源：

- 豬油、牛油、動物性皮脂
- 椰子油、棕櫚油
- 奶油
- 可可脂

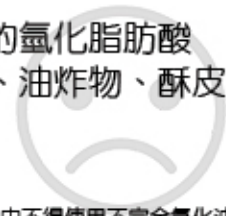
反式脂肪酸

心血管疾病風險 ↑

LDL ↑ HDL ↓ 總膽固醇 ↑

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：

謝淑玲等(2023)。膳食療養學實驗(六版新修訂版)。華格那出版有限公司。
Huang PH et al.(2022). 2022 Taiwan lipid guidelines for primary prevention.
J Formos Med Assoc, 121(12), 2393-407.

制定日期：2009年

修訂日期：2024年7月（第八版）

編碼：7640-單張-中文-004-08

高三酸甘油酯血症飲食



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



當您感到焦慮無助時，鼓勵您說出來，我們將陪伴您尋求相關支援及身心靈支持。

一、高三酸甘油酯血症

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

- ✓ 少吃油炸、油煎或油酥的食物
- ✓ 減少飽和脂肪的攝取
 - 動物的油、皮和內臟、肥肉、加工肉品
- ✓ 多攝取富含 ω -3脂肪酸的食物
 - 鯖魚、秋刀魚、鮭魚、柳葉魚、沙丁魚、鱒魚、白帶魚、鰻魚、牡蠣
 - 亞麻籽、奇亞籽、核桃、黃豆、南瓜籽
- ✓ 烹調多採用蒸、燙、拌、烤、燒、燉、滷
- ✓ 烹調時選用 ω -9脂肪酸高的油脂
 - 苦茶油、橄欖油、芥花油、酪梨油、芝麻油

- ✓ 避免食用精緻甜點及高果糖糖漿飲料

- ✓ 選用富含纖維質的食物

- 全穀雜糧類：燕麥、糙米、五穀米、玉米、南瓜、芋頭、地瓜
- 蔬菜類：木耳、海帶芽、香菇、秋葵、地瓜葉、菠菜
- 水果類：芭樂、釋迦、奇異果、柳丁、芒果、草莓
(避免攝取過多果糖，勿超過2份/天)

三、生活習慣一點通

- ✓ 維持理想體重

- 身高(公尺) x 身高(公尺) x 22

- ✓ 減少酒精攝取

- 飲酒量(毫升) x 酒精濃度(%) x 酒精密度0.785
= 酒精攝取量(克)
- 男性不超過20克/天，女性不超過10克/天

- ✓ 改善生活型態

- 戒菸、規律運動、適當紓壓



自我評量(是非題)

- () 1. 高三酸甘油酯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。

O	X	是
2	1	錯

請寫下您的問題：