

低膽固醇飲食

台大醫院營養室

定義

高膽固醇血症飲食是以正常飲食為基礎，藉調整熱量、膽固醇及脂肪的攝取量，以達到控制血膽固醇異常的一種飲食。

目的

1. 供給足夠且均衡的營養、並維持理想體重。
2. 使血膽固醇值接近理想值，預防或延緩冠狀動脈疾病的發生。

適用對象

1. 冠狀動脈疾病高危險群。
2. 血液總膽固醇，或低密度脂蛋白膽固醇（LDL-C）濃度高於理想值。

飲食原則

- 一、維持理想體重。
- 二、控制油脂攝取量，少吃油炸、油煎或油酥的食物及豬皮、雞皮、鴨皮等。
- 三、選用單元不飽和脂肪酸高者（如：菜籽油、橄欖油等）；少用飽和脂肪酸含量高者（如：豬油、牛油、肥肉、奶油等）。烹調宜多採用清蒸、水煮、涼拌、烤、燒、燉、滷等方式。
- 四、少吃膽固醇含量高的食物，如：內臟（腦、肝、腰子等）、蛋黃、蟹黃、蝦卵、魚卵等。
- 五、選用富含纖維質食物，如：全穀類、未加工的豆類、蔬菜、水果。
- 六、適當調整生活型態，例如：戒菸、運動、壓力調適及少喝酒。



[營養門診網路掛號](#)



[營養資訊](#)