

## 107 年 10 月份衛生保健教育宣導專欄—淺談高三酸甘油血症

周寶嘉營養師

現代人吃得太好，食物又過於精緻，無形中吃進過多的油脂，長期累積下來，容易造成血脂中的三酸甘油酯或膽固醇過高，進而引起心血管方面的疾病。高血脂症就是指在血液中的三酸甘油酯或膽固醇值過高，也是一般常聽到的“血濁”一詞。由於脂肪堆積在血管內，使血管壁變厚，失去彈性，而產生動脈硬化的現象。

血液中三酸甘油酯的濃度會隨飲食中的油脂及碳水化合物種類和含量而改變。當禁食 12 小時後，血液中三酸甘油酯(俗稱血脂肪或血油)的濃度高於正常值(>150mg/dL)時，便稱為『高三酸甘油血症』。罹患此病一般不會有任何不適的症狀，如有症狀大都為血管硬化引起之併發症，如：易疲勞，頭痛，暈眩，噁心，食慾不振等等。

罹患高三酸甘油血症的病人飲食多半是喜好精緻甜食，喜歡以蛋糕西點為主食，如果要控制其飲食，主要特別注意的是減少精緻甜食的攝取例含有蔗糖或果糖的飲料、各式糖果或糕餅、水果罐頭等加糖製品，多採用多醣類食物，以五穀根莖類為主食，且不宜飲酒，另外要注意體重控制，體重控制良好也可以明顯降低血中三酸甘油酯濃度。

飲食原則除了上述注意事項外，可多選擇攝食健康的油脂，例如：多選擇富含 ω-3 多元不飽和脂肪酸魚類，如：深海魚類、鯖魚、秋刀魚、鮭魚、排魚、鮪魚、鱒魚、白鯧魚、鰻魚等。炒菜宜選用富含單元及多元不飽和脂肪酸的烹調用油，單元不飽和脂肪酸：花生油、菜籽油、橄欖油、葵花油、紅花籽油、苦茶油；多元不飽和脂肪酸：葡萄籽油、大豆油等。並且少用飽和脂肪酸含量少用飽和脂肪酸含量高者，如：豬油、牛油、肥肉、奶油等。

現將三酸甘油血症的飲食選擇表列表如下，提供大家做快速的選擇。

食物類別	禁食	可食
奶類	鮮奶及其製品：如奶水、煉奶、全脂奶粉、冰淇淋、乳酪、鮮奶油等。	脫脂、低脂牛奶及乳果。
肉類	1. 家畜：肥肉、五花肉、蹄膀、豬皮等。 2. 家禽：鴨皮、雞皮等。 3. 水產：魚卵、蟹黃、蝦卵、魚餃、蝦球或罐頭食品等。 4. 加工食品：肉燥、肉醬、豬肉乾、肉脯、香腸、培根、熱狗、肉丸、魚醬等。	1. 瘦肉、魚、去皮家禽肉（如雞、鴨、鵝肉等）。 2. 海鮮：如海參、鎖管、牡蠣及新鮮魚肉等。
五穀根莖類	炒飯、炒麵、炒米粉、速食麵等。各種加油製作的麵食，如：燒餅、油條、煎包、鍋貼、甜鹹麵包等。加甜製作之甜點，如：八寶粥。	米、麵、饅頭、土司、米粉、冬粉、餃子皮、餛飩皮、春捲皮、甘薯、馬鈴薯、芋頭、白年糕等含澱粉質食物須依建議量食用。
油脂類	任何油炸、油酥、油爆的食物均不可食。	盡量採用清燉、清蒸、紅燒、水煮、涼拌等方法。
乾豆類 核果類 及其製品	1. 芝麻、瓜子、及各種炸蠶豆、腰果、核桃、杏仁及其製品。 2. 經油炸過豆製品，如：油豆皮、油豆腐、油炸麵筋等。 3. 花生粉、杏仁粉等。	1. 麵筋製品：如烤麩、麵腸等。 2. 豆類：如紅豆、綠豆、黃豆。 3. 豆製品：如豆腐、豆干、豆皮、干絲、素雞。
其他	1. 油炸粉、爆米花、炸洋芋片、甜不辣、油酥點心、蛋糕、巧克力等。 2. 果凍、蜜餞、蜂蜜、加糖飲料(如汽水、可樂、加糖果汁)及果醬等。	去油清湯。

學務處衛保組關心您