

# 高血脂

## 一、何謂高血脂症？

**高**血脂症是指血液中的脂肪物質含量過高所造成的疾病。不論是三酸甘油脂偏高、膽固醇偏高或是二種合併，都是動脈硬化的主要原因。容易因此造成血管的阻塞、硬化而引起高血壓、腦中風等心血管疾病。

成人血中膽固醇濃度參考值

	理想濃度(mg/dl)	邊際高危險濃度(mg/dl)	高危險濃度(mg/dl)
總膽固醇	<200	200-239	≥240
低密度膽固醇	<100	130-159	≥160
高密度膽固醇	>60	-	<40
三酸甘油脂	<150	150-199	≥200

## 二、血脂肪的分類？

1. 血脂肪包括有膽固醇、三酸甘油脂以及磷脂質。
2. 高密度脂蛋白膽固醇：它能清除血管內的膽固醇，被認為是“好”的膽固醇。
3. 低密度脂蛋白膽固醇：它是血管栓塞的罪魁禍首，被認為是“不好”的膽固醇。

## 三、原因

90% 的高血脂病人皆因飲食不當所引起。但也有的是家族遺傳性的高血脂。

## 四、治療方法

治療高血脂的藥物有很多種，例如：Bezafibrate、Gemfibrozil、Theofibrate、和 Fenofibrate 等。降血脂的功效很好，副作用也不嚴重。





## 五、日常保健及注意事項

### ■ 飲食原則

1. 均衡的營養。
2. 加強蔬菜水果類的攝取。
3. 少食用動物性脂肪，烹調宜採植物油。
4. 減少不必要的應酬。
5. 少吃高膽固醇食物如動物內臟。
6. 五穀類不可缺少。
7. 調味及烹調宜清淡。
8. 飲食勿過量。
9. 可攝取適量的肉類。
10. 戒菸、酒，勤運動，避免壓力。



### 膽固醇含量表

	食物 (100公克)	膽固醇量 (毫克)		食物 (100公克)	膽固醇量 (毫克)
奶類	全脂鮮奶	14	海鮮類	一般海產魚	50~60
	脫脂鮮奶	2		一般淡水魚	60~80
	全脂調味乳	8		鮪魚	65
	全脂奶粉	109		草魚	85
	脫脂奶粉	22		鯽魚	90
蛋類	雞蛋白	0		黃魚	6.4
	雞蛋黃	266		鯧魚	120
	鴨蛋	310		鱧魚	89
內臟類	雞肝	358		沙丁魚	140
	雞胗	195		白帶魚	69
	雞心	143		肉魚	50
	豬肚腸	68		金線魚	63.5
	豬腎	266		蛤、蠔	50
	豬腦	2075		鮑魚	182
肉類	雞胸肉	59		魷魚	615
	雞腿肉	91		蜆	454
	火雞胸肉	77		魚肉製品	40
	火雞腿肉	101		魚干	80
	牛瘦肉	91		墨魚	180
	豬瘦肉	88		魚卵	360
	羊瘦肉	100		鮭魚	35
	火腿	33	比目魚	50	
	香腸	65	海哲皮	85	
其他	五穀類	0	干貝	145	
	蔬菜類	0	蝦	200	
	水果類	0	草蝦	157	
	豆製品	0	龍蝦	85	
	水果蛋糕	40	蟹	80	
	冰淇淋	50	章魚	183	