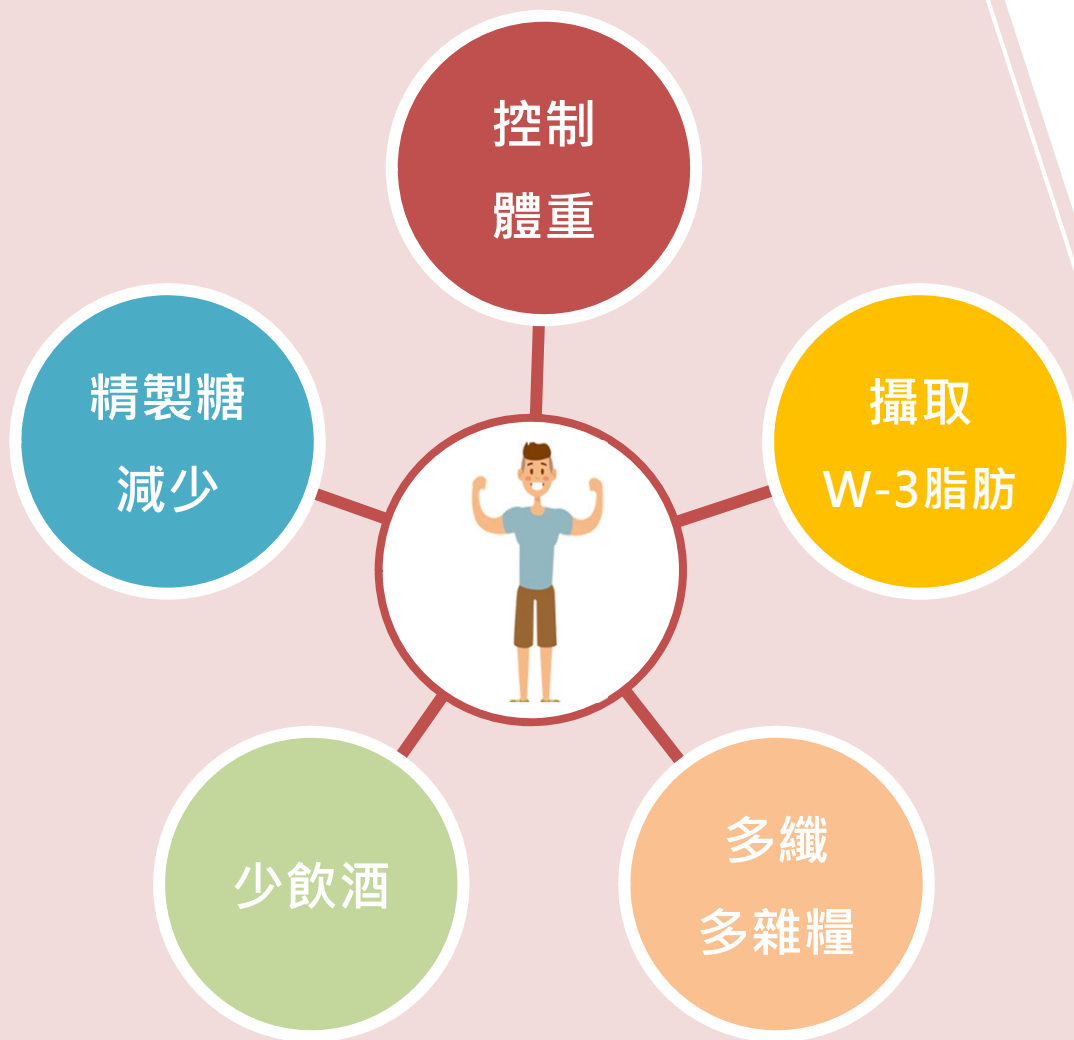


高三酸甘油血症飲食

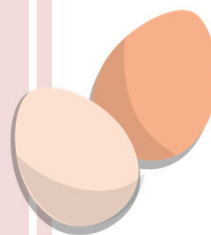


高膽固醇血症飲食



每人每日膽固醇的攝取量不應超過200毫克 (每100克食物膽固醇含量)

豬腦	2075毫克
小魚乾	669毫克
蝦米	645毫克
烏魚子	632毫克
小卷	320毫克
豬肚	314毫克
豬腎	267毫克
豬肝	260毫克
烏賊	203毫克
豬小腸	199毫克
雞胗	196毫克
牛油	182毫克
明蝦	156毫克
全植物性食品 0 毫克	



問與答Q&A



★如何選擇烹調用油？

1. 一般烹調宜選用單元不飽和脂肪酸較高者。如:芝麻油、苦茶油、橄欖油、花生油。
2. 動物性油脂(牛油、豬油)含高量飽和脂肪，血脂過高的人應減少攝取。

★吃蛋會影響膽固醇嗎？

1. 最新研究指出，雞蛋與心血管疾病沒有直接關係。
2. 體內膽固醇大部分由身體自行合成。過多的飽和脂肪跟反式脂肪(高溫油炸品、奶精、人造酥油)，更會刺激身體合成膽固醇。
3. 吃太多蛋的同時，更應留意熱量是否攝取過多，不利於體重控制。

