

## 高三酸甘油血症飲食

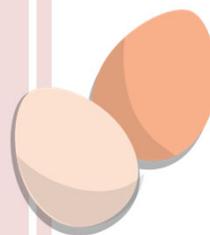


## 高膽固醇血症飲食



## 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。

