

膽固醇的飲食原則

膽固醇是人體血脂肪的一種，是存在人體中正常的成份，可從食物中獲得，及從人體自行合成。當血中膽固醇過高時（>200 mg/dl），表示膽固醇的代謝發生異常了，此時必須開始減少膽固醇的攝取—低膽固醇飲食，與增加膽固醇的代謝—藥物、飲食、運動。

■飲食原則

1. 選用瘦肉：瘦肉旁附著之油脂及皮層應全部切除。
2. 瘦肉中亦含有一些肉眼看不見的油脂，選擇瘦肉時應按脂肪含量多寡依次選用：去皮雞肉、魚肉（不含魚腹肉）、去皮鴨肉、牛肉、羊肉、豬肉。
3. 烹調時應多利用清蒸、水煮、清燉、烤、滷、涼拌等各種不必加油的烹調方法，並可多利用刺激性較低的調味品（如：糖、醋、花椒、八角、五香、蕃茄醬、蔥、蒜）或芎芡，以補充低油烹調的缺點及促進食慾。
4. 禁用油炸方式烹調食物，如用煎、炒方式製作時，以選用少量的植物油為宜。肉類滷、燉湯時，應於冷藏後將上層油脂去除，再加熱食用。
5. 腸胃不適者宜少食易產氣的食物如：洋蔥、蒜頭、韭菜、辣椒、高麗菜、花椰菜、青椒、地瓜等。
6. 如在外用餐，應儘量選擇清燉，涼拌的食品。
7. 食物的選擇要均衡，以充分供給各類的營養素，可增加五穀根莖類、水果類、脫脂奶粉等食物，以補充因脂肪受限制而減少的熱量。
8. 少量多餐。
9. 攝食較多粗纖維，可增加膽固醇的排泄。

■衛教注意

1. 注意體重。
2. 減少脂肪攝取量。
3. 改用橄欖油。
4. 不必禁絕吃蛋黃，但一週最好不要超過三個。
5. 攝取豆類，例如菜豆、扁豆、皇帝豆、大豆、黑眼豆、斑豆等，可有效降低膽固醇。
6. 多吃水果，可降低膽固醇。
7. 攝取燕麥，可有效降低膽固醇。
8. 攝取玉米糠。
9. 多吃胡蘿蔔。
10. 多運動可減少動脈裏脂肪的堆積，也能提昇三餐飯後消除血中脂肪的能力。
11. 適量的攝取瘦牛肉，可能有益於心臟。
12. 喝脫脂牛奶，其中的非脂肪質能抑肝內製造膽固醇。

13. 服用蒜頭汁，可使膽固醇下降。
14. 服用洋車前子 (psyllium seeds) 可降低血膽固醇。
15. 減少咖啡攝取量。
16. 勿抽煙。
17. 放鬆心情。
18. 菸鹼酸、維他命 C、維他命 E 及鈣可以降低膽固醇含量。
19. 茶裏的鞣酸有助於控制膽固醇。
20. 檸檬草油、螺旋藻、大麥、米糠及活性炭可以降低膽固醇。