

降低膽固醇及三甘油飲食建議

血脂報告	增加進食	減少進食	適量進食
低密度脂蛋白膽固醇 (「壞」膽固醇) 過高	<ul style="list-style-type: none"> 水溶性纖維 黃豆蛋白質 蔬菜及水果 	<ul style="list-style-type: none"> 飽和脂肪 反式脂肪 	<ul style="list-style-type: none"> 單元不飽和脂肪 奧米加 3 脂肪 果仁
甘油三脂過高		<ul style="list-style-type: none"> 脂肪 甜食 酒類 	<ul style="list-style-type: none"> 奧米加 3 脂肪 碳水化合物

食物對血脂的影響

食物中的	主要食物來源	對血脂的影響
飽和脂肪 	<ul style="list-style-type: none"> 肥肉、皮層、豬油、牛油 椰油、棕櫚油 起酥油 (Shortening) 全脂芝士、奶油及其製成品、雪糕、忌廉、拖肥糖、朱古力 	進食過量的飽和脂肪會令血液中的「壞」膽固醇升高，增加患上冠心病及中風的風險。
氫化油脂及反式脂肪 	<ul style="list-style-type: none"> 硬植物牛油、起酥油 油炸食物如炸魚、炸雞、薯條 烘焙食物如高脂餅乾、曲奇餅、酥皮餅食、糖圈餅、蛋糕 	很多加工食物都採用氫化植物油。植物油經過氫化程序會轉化成反式脂肪。反式脂肪性質與飽和脂肪相似，進食過量的反式脂肪會令血液中的「壞」膽固醇升高。
單元不飽和脂肪 	<ul style="list-style-type: none"> 橄欖油、芥花籽油、花生油 牛油果、果仁 	單元不飽和脂肪有助降低血液中的「壞」膽固醇。
多元不飽和脂肪 	<ul style="list-style-type: none"> 粟米油、葵花籽油、黃豆油、葡萄籽油、軟植物牛油 魚類的脂肪 	多元不飽和脂肪有助降低血液中的「壞」膽固醇。

飲食要點

- 飲食要均衡，以攝取足夠營養。
- 減少進食含**高飽和脂肪**及**反式脂肪**的食物。
- 增加進食含豐富**水溶性纖維**的食物。
- 烹調方法如蒸、焗、滾、白灼、炆、焗、燒、少油快炒以減少用油量，更可用微波爐、焗爐以減少用油。烹調時宜選用芥花籽油或橄欖油。
- 不宜飲酒。患有心臟病、腎病、糖尿病、高血壓等人士亦不宜飲酒。

食物的選擇

食物類別及分量#	可以進食	減少進食
<p>肉、家禽、魚及海產 (每天 5 至 6 兩生肉*) (每星期進食 3 次魚類)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 各類瘦肉 (豬、牛、羊、雞、鴨、鵝) • 各種魚類 • 貝殼類海產如帶子、蜆、蠔、青口、鮑魚、蝦、蟹、龍蝦等 	<ul style="list-style-type: none"> • 肥肉、腩肉、排骨、豬頸肉、皮層如豬皮、雞皮、燻蹄、雞翼、鳳爪、鵝掌、鴨翼等 • 肥膩茶樓點心如燒賣、鮮竹卷、煎腐皮卷、山竹牛肉等 • 燒臘如乳豬、臘味、肉腸、金銀潤、肉乾、肉鬆等 • 罐頭肉類如午餐肉、油浸魚類如豆豉鯪魚等 • 內臟如心、肺、腦、腸、脊髓、肝、豬腰、雞腎、牛/豬脷、牛雜、魚頭、魚雲、肝醬
<p>黃豆及其製品 (多選擇以取代動物蛋白質)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 黃豆及製品如豆腐、豆乾、枝竹、腐皮、素雞、百頁、豆腐花、淡豆漿等 	<ul style="list-style-type: none"> • 各類油炸豆製品如豆泡、炸豆腐、炸枝竹等
<p>果仁 (每星期 3 至 5 次)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 非油炸果仁如杏仁、合桃、花生、腰果、夏威夷果仁、開心果等 • 果仁脂肪含量高，要與油換算 以下可由 1 茶匙油交換： 2-3 粒：合桃、夏威夷果仁或 6-7 粒：腰果、杏仁或 10-12 粒：花生、開心果 	<ul style="list-style-type: none"> • 油炸果仁、巴西果仁 (含較高飽和脂肪)
<p>奶、乳酪及芝士 (每天 1 至 2 杯**)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 脫脂奶、高鈣低糖豆漿 • 低脂芝士 • 原味/果味低脂肪低糖乳酪 • 低糖凍乳酪 (Low sugar frozen yogurt) 	<ul style="list-style-type: none"> • 全脂奶或奶粉、淡奶、植脂奶、煉奶、全脂芝士、全脂乳酪 • 咖啡忌廉粉/咖啡伴侶 • 朱古力飲品、奶昔等 • 忌廉、奶油、雪糕、布甸等

食譜建議

<p>早餐</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 麥皮 (少糖)、脫脂奶、水果 • 高纖穀類早餐 + 高鈣低糖豆漿 • 麥包加低脂花生醬、脫脂奶 • 低脂芝士番茄麥包三文治、綠茶 • 番茄碎肉通粉/ • 生菜魚球粥/ 冬菇粟米生菜絲瘦肉粥 • 牛肉/ 雞絲腸粉 (免油) 	
<p>午餐及晚餐</p>	<p>中式</p> <ul style="list-style-type: none"> • 薑蔥蒸魚、番茄葱粒紅衫魚 • 白切雞、金針雲耳蒸雞 (去皮/肥膏、免葱油) • 瘦叉燒 (免鹵水汁及叉燒汁、免葱油) • 青瓜、甘筍、竹筍粒、粟米粒炒肉丁 • 冬菇馬蹄蒸免治瘦肉餅 • 番茄、茄汁豆煮免治瘦牛肉 • 白灼蝦、蒜蓉蒸蝦 (蝦去頭及每星期不多於 2 次) • 蒸釀豆腐、碎肉雜菜煮豆腐 • 蝦米鯪魚球雜菜煲 	<p>西式</p> <ul style="list-style-type: none"> • 焗魚柳 • 番茄白菌汁燴雞扒 (去皮) • 洋葱焗瘦豬扒 <p>配</p> <p>麵包 (免牛油)、焗或焗薯仔/白飯/淨意粉</p> <p>蔬菜</p>
<p>湯水去油</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 木瓜豆腐魚尾湯 • 菠菜牛肉湯 • 金銀菜豬展湯 • 芫茜魚片湯 • 白杞菜滾肉片湯 • 雪耳南北杏雞粒湯 (去雞皮/肥膏) • 冬菇瑤柱清雞粒湯 (去雞皮/肥膏) 	
<p>小食</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 全麥麵包、全麥餅乾、麥皮 • 水果、杏脯乾、西梅乾、提子乾 • 焗粟米、番薯 • 脫脂奶、低脂芝士、低脂乳酪 • 湯魔芋絲 (蒟蒻) + 蔬菜 • 雜菜汁、菜湯、甘筍條、西芹條、青瓜條 • 豆腐花 (少糖) 	

出外進食選擇

地點	食物	
茶樓	<ul style="list-style-type: none"> ◆ 蒸饅頭、蒸銀絲卷、雞包仔、菜肉包 ◆ 菜肉餃、素餃、雞絲粉卷 ◆ 蒸蘿蔔糕 	<ul style="list-style-type: none"> ◆ 蒸腸粉 (免油) ◆ 時菜肉絲湯米 ◆ 切雞飯 (去皮/肥膏、少葱油)
飯盒	<ul style="list-style-type: none"> ◆ 瘦叉燒飯 (免鹵水汁及叉燒汁、少葱油) ◆ 切雞飯 (去皮/肥膏、少葱油) ◆ 金針雲耳蒸雞飯、蒸肉餅飯 (留意原盅蒸飯有可能很油膩) ◆ 菜遠肉片飯、西芹雞柳飯 (瘦肉、去皮/肥膏、少汁) ◆ 北菇雞球泡飯 (去皮/肥膏)、番茄肉片湯飯 	
粥粉麵	<ul style="list-style-type: none"> ◆ 魚蛋/鯪魚球/牛丸米粉 ◆ 碎肉湯意粉/牛肉麵或粉/雞絲米粉/瘦叉燒湯米 ◆ 魚片/牛肉/肉丸粥、齋腸粉 (免油、少甜醬/麻醬)、灼菜 (免油) 	
中式小菜	<ul style="list-style-type: none"> ◆ 免治肉節瓜甫 ◆ 陳皮蒸瘦肉餅 ◆ 西芹珍珠筍甘筍肉片 ◆ 白灼牛肉 ◆ 西蘭花牛肉 ◆ 菜膽上湯雞/白切雞 (去皮/肥膏、少葱油) ◆ 冬菇金針雲耳蒸雞 	<ul style="list-style-type: none"> ◆ 冬菇海參時菜煲 ◆ 薑蔥蒸魚 ◆ 鯪魚肉蒸釀豆腐 (老少平安) ◆ 瑤柱蒸水蛋 ◆ 上湯浸枝竹時菜 ◆ 清炒毛豆百頁 ◆ 雜菜煲
西式	<ul style="list-style-type: none"> ◆ 牛肉清湯 ◆ 瘦牛扒/豬扒 ◆ 燒雞 (去皮/肥膏) ◆ 燴魚柳 (少汁) ◆ 焗/焗薯 (免牛油、忌廉)、粟米、麥包 ◆ 雜菜沙律 (少沙律醬) 	
日式	<ul style="list-style-type: none"> ◆ 日式冷麵 ◆ 瘦牛肉湯烏冬/拉麵 ◆ 瘦豬肉/牛肉/雞肉飯 (少汁) 	
三文治	<ul style="list-style-type: none"> ◆ 燒牛肉/燒雞 (去皮) /煙三文魚/吞拿魚三文治 (麥包、免牛油) 	
飲品	<ul style="list-style-type: none"> ◆ 脫脂奶、清茶、開水。如選用奶茶或咖啡，宜採用脫脂奶，應少量用糖。 	