

附錄（四）低膽固醇飲食

膽固醇過高者飲食控制的四大原則為：

一、限制含膽固醇的食物

只有動物性的食品中含有膽固醇，尤其以蛋及動物內臟最高(附表)。

每日總膽固醇攝取量不應超過 300 毫克。

膽固醇過高者，每日總膽固醇攝取量不應超過 200 毫克。

一般食物中的膽固醇

食物	每百公克含膽固醇量 (毫克/百克)	度量	膽固醇含量(毫克)
魚卵	4675	1 大匙(16 公克)	746
腦	2200	100 公克	2200
腰子(熟)	884	一碗(140 公克)	1125
雞肝	748	一個(25 公克)	187
蛋(全蛋)	504	一個(50 公克)	252
牛、羊、豬肝(熟)	438	85 公克	372
牛心(熟)	274	145 公克	398
牛油	250	一大匙(14 公克)	35
海綿蛋糕	245	一塊(66 公克)	162
雞屁股	195	85 公克	166
牛肚	150	100 公克	150
去殼小蝦(生)	150	100 公克	150
沙丁魚(去油汁)	140	1 小罐(92 公克)	129
奶油泡芙(大)	138	一個(130 公克)	188
鮮奶油	133	一大匙(15 公克)	20
雞蛋布丁	104	一個(133 公克)	139
※豬油	95	一碗(205 公克)	195
※起司	93	一片(28 公克)	26
※瘦牛肉(去油、熟)	91	85 公克	77
雞腿(去骨)	90	一支(52 公克)	47
※瘦豬肉(去油、熟)	88	85 公克	75
◎龍蝦肉(熟)	86	一碗(145 公克)	125
◎螃蟹肉(熟)	80	一碗(125 公克)	100
雞胸肉(熟)	80	92 公克	74
一般魚類	40~60	100 公克	40~60
◎生蠔	50	240 公克	120
◎蛤蜊肉(生)	50	一碗(227 公克)	114
雞蛋麵	31	一碗(160 公克)	50
※牛奶(全脂)	14	一杯(240 公克)	34
優酪乳	5	一杯(150 公克)	8
脫脂牛奶	2	一杯(240 公克)	5
蔬菜	0		0
水果	0		0
麵包	0		0
豆類(黃豆、綠豆)	0		0

花生	0		0
豆腐、豆乾	0		0

上表中，※牛奶、牛肉、豬肉、豬油、起司等食物所含的膽固醇量並不太高，但他們含有大量飽合脂肪酸，在體內一樣轉化成膽固醇所以必須限食。◎生鮮蠔、蛤蜊、螃蟹、龍蝦等所含膽固醇也不高，但含有其他的固醇類，間接的也合成膽固醇，所以也必須限食。

二、限制含飽合脂肪酸的油類

動物脂肪，在消化循環過程中，形成更多膽固醇，所以必須限制，例如牛油、鮮奶油、全脂牛奶、豬油等。植物中的椰子油、可可油、植物奶油含有飽合脂肪必須限制食用。

三、食用多元不飽合脂肪

植物油(除了椰子油、可可油及棕櫚油以外)屬多元不飽合脂肪，這種脂肪有降低血膽固醇的作用，橄欖油、黃豆油、菜籽油、花生油、玉米油都屬於此類。

四、增加高纖維的食物

多餘的膽固醇在肝中轉化成膽酸進入腸中，纖維有吸附膽酸的特性，又可促進其排泄。食物纖維的來源主要是糙米、全麥麵粉、蔬菜水果及乾豆類。

改變飲食習慣的建議

- 一、限制蛋類、內臟類、螃蟹、蝦、鮮蠔、烏賊、花枝、貝類、魚卵等膽固醇含量高的食物。
- 二、魚類及家禽類所含膽固醇較低，可用來代替其他肉類，但要除去皮及脂肪。
- 三、牛肉、羊肉、豬肉要限制，每次 100 公克，(約火柴盒大小)每週不可超過三次，而且應該選擇瘦肉，烹調時除去油脂。
- 四、用植物油代替動物油，但仍以適量為宜，以蒸、煮、燉代替炒及炸。