

高三酸甘油酯血症

經營養師檢視

飲食定義

以正常飲食為基礎，調整熱量、醣類、脂肪的攝取量，以達到改善血液三酸甘油酯的飲食。

三酸甘油酯異常之分級(成人)

項目	數值 (毫克/每100毫升)	分級
三酸甘油酯	<150	正常
	150-199	邊緣性偏高
	200-499	過高
	≥500	極高

飲食原則

1. 控制熱量的攝取，以達到並維持理想體重。肥胖則須積極減肥，尤應配合規律運動。
2. 醣類攝取宜適量且以全穀雜糧為佳。勿過量攝取水果及避免食用加糖之各式甜點及飲料，如糖果、餅乾、糕點、飲料、水果罐頭等。
3. 食物宜多採用低油烹調，如：清蒸、水煮、涼拌、烤、燒、燉、滷等方式。烹調時盡量減少額外食用油（例如：炒菜用油、香油、沙茶醬…等）。
4. 在適量的肉類中，可多選擇用富含 ω -3脂肪酸的深海魚類，如：秋刀魚、鮭魚、鯖魚、鮪魚…等。
5. 戒酒、戒煙、規律運動及調整生活型態。



林新醫院
臺中市南屯區惠中路三段36號
電話：04-2258-6688#1815



烏日林新醫院
臺中市烏日區榮和路168號
電話：04-2338-8766#1815