

2~19歲及成人之血膽固醇濃度

		適當(最佳) mg/dl	近於適當 mg/dl	邊緣性偏高 mg/dl	過高 mg/dl	非常高 mg/dl
總膽固醇	成人 2~19歲	<200 <170		200~239 170~199	≥240 ≥200	
低密度 膽固醇	成人 2~19歲	<100 <110	100-129	130~159 110~129	160-189 ≥130	≥190
高密度 脂蛋白膽固醇	成人	<40) 適當 ≥60) 佳 (

飲食原則：

1. 控制油脂攝取量，應少吃油炸、油煎或油酥的食物、含油高湯、滷肉汁，及肥肉、豬皮、雞皮、鴨皮、魚皮等。
2. 食物烹調宜多選用清蒸、水煮、涼拌、烤、燒、燉、滷等方式。
3. 烹調用油宜選用含單元不飽和脂肪酸高者如：芥花油、菜籽油、橄欖油等；少用飽和脂肪酸高者如：豬油、牛油、肥肉、椰子油、棕櫚油、奶油等。
4. 少吃反式脂肪酸含量高的氫化油脂，如氫化植物奶油、烤酥油等製品之食品，例如：糕餅、西點、速食食品。
5. 少吃膽固醇含量高的食物，如內臟類（腦、肝、腰子等）、蟹黃、蝦卵、魚卵等。蛋黃以每週二個為限。
6. 適量攝取肉類，以免攝取過多膽固醇及飽和脂肪酸。多選擇富含 ω -3脂肪酸的深海魚類，如：秋刀魚、鯖魚、鮭魚、鮪魚等。
7. 多選用高纖維的食物，如：蔬菜、水果及燕麥、糙米等全穀類，避免過多精緻糖類食物或含糖飲料。
8. 建議攝取一份富含單元不飽和脂肪酸的堅果種子類，如：花生、杏仁、腰果、開心果、夏威夷豆或瓜子、芝麻等。
9. 戒酒、戒煙、規律運動，適當調整生活型態。



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

常見食物膽固醇含量表

食物名稱	膽固醇 (mg)	食物名稱	膽固醇 (mg)
全穀根莖類	0	水果類	0
蔬菜類	0	豆製品	0
奶類(100克)		油脂類(100克)	
低脂鮮奶	10	植物油	0
優酪乳	5-10	奶油(植物油)	0
調味奶	8	豬油	102
全脂鮮奶	14	雞油	69
脫脂奶粉(約3杯)	29	清香油	76
乳酪(低脂)	83(40)	奶油(動物油)	197
全脂奶粉(約4杯)	102	牛油	182
蛋類(100克)		魚類(100克或2兩半)	
蛋白	0	一般海產魚	50-60
雞蛋黃	1131	一般淡水魚	60-80
雞蛋	433	貝類、海產類(100克或2兩半)	
鹹鴨蛋	514	海參	0
皮蛋	599	海蜇皮	22
肉類(100克或2兩半)		蚶	51
雞胸肉、雞腿肉	72、88	文蜆	55
雞翅、雞爪	103、114	文蛤	56
鴨肉、鵝肉	93、71	生蠔	63
瘦肉(豬,牛,羊)	24-67	龍蝦	86
肥肉(豬,牛,羊)	99-138	鮑魚	59
豬肉酥、豬肉干	112、130	蟹肉	100
豬腳、豬小排	127、32	干貝	112
臘肉	143	劍蝦、草蝦	223、157
內臟類(100克或2兩半)		章魚	183
魚卵	360	花枝	203
豬肝	260	紅蟳	296
豬腰	267	小卷	316
烏魚子	632	魷魚絲	330
雞胗、雞肝	196、359	小蝦米	645
豬腦	2075	小魚干	669