

## 如何以食療有效控制高血脂症

高血脂已成為國人常見的慢性病，隨著生活型態改變，年輕族群的高血脂問題日益嚴重。高血脂症是引起心血管硬化及缺血性心臟病的主因。高血脂初期無明顯症狀，但長期控制不佳會導致膽固醇在血管內堆積，造成動脈硬化、血管狹窄、血栓形成，最終可能引發心絞痛、心肌梗塞、腦中風等心腦血管疾病。

有效的控制血脂肪在正常範圍，飲食的控制也是必要的，油炸食品、糖果和含糖飲料、高脂肪和高含糖糕點、肥肉和內臟是心血管疾病的危險食品。避免食用上述的高油脂食物外，烹調時應多利用清蒸、水煮、清燉、涼拌、烤、滷等少油的烹調來代替油炸的煮法。

具有心血管保護效果的飲食模式包括：豐富的植物性食物包含全穀物、蔬菜、新鮮水果、茶和富含不飽和脂肪酸的非熱帶植物油（例如大豆油、葵花油、橄欖油）；Omega-3 脂肪酸（如魚、堅果、豆類）；好的蛋白質食品（低度加工豆製品、魚、蛋、和瘦肉蛋白）。

定期抽血報告，若發現有血脂值升高情形時，醫師除了開立降血脂藥物外，討論如何改變飲食和生活習慣。高血脂藥物愈來愈進步，但別忘了**健康飲食、規律運動**更是預防心血管疾病上身的關鍵！

參考資料：

- 1.王姿云、游惟勝（2023）。2022台灣高血脂初級預防治療指引。家庭醫學與基層醫療，38（4），111-117。
- 2.Mainieri, F., La Bella, S., & Chiarelli, F. (2023). Hyperlipidemia and Cardiovascular Risk in Children and Adolescents. Biomedicines, 11(3), 809.  
<https://doi.org/10.3390/biomedicines11030809>

諮詢電話(02)26723456轉6052、6053

行天宮醫療志業醫療財團法人恩主公醫院