



高雄市立小港醫院  
(委託財團法人高雄醫學大學經營)  
高血脂的飲食衛教

- 一、提供食物之膽固醇含量表的衛教單張供參考。
  - 二、改變飲食習慣，少吃高膽固醇之食物(內臟、蟹黃、蝦卵、魚卵、肥肉、豬皮等或糕餅(蛋黃酥)、餅乾西點等)。少用飽和脂肪酸含量高的油，如動物油、奶油、椰子油、棕櫚油等。
  - 三、鼓勵戒菸、戒酒，預防因膽固醇升高而導致心血管疾病風險。
  - 四、控制體重，男生腰圍大小最好不要超過 90 公，女生最好不要超過 80 公分。
  - 五、充足運動(國民健康局運動法則 333)：每週運動 3 次、每次運動 30 分鐘、每次運動心跳次數達 130 下。
  - 六、指導降血脂藥物之服用方法及注意事項。
  - 七、對健康人而言，不需太戒口膽固醇食物，但對有心血管疾病、三高、肥胖及心血管或高膽固醇家族病史的人，還是必須防範，遵照醫師囑咐，控制膽固醇的攝取量。
- 若有任何問題請電洽，電話(07) 8036783 轉 3200 或 3201

“小港醫院門診 關心您”



高齡友善團體