

高血脂

● 什麼是高血脂？

意指血液中的脂肪，主要包括膽固醇及三酸甘油酯，當血液中流通之膽固醇或三酸甘油酯之濃度高於正常值時，稱為高血脂症。

● 血脂檢查項目與標準值

血脂檢查項目與標準值	(單位mg/dL)	
	無心血管 疾病的人	有心血管疾病 和糖尿病患者
總膽固醇 (TC)	<200	<160
低密度脂蛋白 (LDL壞膽固醇)	<130	≤100
高密度脂蛋白 (HDL好膽固醇)	>40	>40
三酸甘油酯 (TG)	<200	<150

● 高血脂的健康危害



● 哪些人是高血脂危險群？

血脂濃度與年齡、性別、種族、家族遺傳、生活習慣（喝酒、吸菸、飲食、運動）、肥胖相關。

醫學百科 · 高血脂症

健康20

哪些人是高血脂症危險群？



● 高血脂如何治療

優先以**飲食、運動**等非藥物方式改善，若高血脂症患者反應不佳，再考慮**藥物**治療的介入。
可見飲食及生活調整在高血脂症治療上，占重要的一環。

● 降血脂生活對策

1. **避免膽固醇含量高食物**：10 大高膽固醇食物，依序為鵪鶉蛋、豬腦、牛腦、墨魚、蛋黃、
2. 魚肝油、全蛋、羊肝、豬肝等。

醫學百科 · 高血脂症

健康20

10大高膽固醇食物

(每百公克所含膽固醇量)

鵪鶉蛋	豬腦	牛腦	墨魚	蛋黃
3640	3100	2300	1170	1482
魚肝油	蜆	全蛋	羊肝	豬肝
500	454	450	438	420



資料來源 / 三軍總醫院

3. **戒菸**：尼古丁會提升血液中三酸甘油酯。
4. **運動**：加速代謝脂肪。
5. **控制體重**：肥胖會增加壞膽固醇。
6. **穩定服藥**：透過藥物（如 Statin 類藥物）控制血脂是研究證實有效的治療方式，切記勿隨意停藥。

● 9 種功能性食物助改善高血脂

醫學百科 · 高血脂症

健康20

9種功能性食物改善高血脂症



資料來源 / 台中榮民總醫院

資料來源：

https://kb.commonhealth.com.tw/library/48.html?from=search&_ga=2.41934050.1918183438.1688373664-1004609240.1656309214&pk_vid=173b389e71f964e91688441338d0f0ce

<https://health.tvbs.com.tw/encyclopedia/337956>

<https://health.tvbs.com.tw/encyclopedia/337954>

https://www.tyh.com.tw/b_health_s.php?new_id=2290