



您需要常常應酬
且老是大魚大肉的上班族？
每年健檢時都發現
膽固醇正在節節高升？

不要再對健檢報告上紅字視而不見，
千禧營養師要教大家如何調整飲食，
讓膽固醇居高不下的您
能吃得均衡營養，重拾健康。

降膽固醇飲食 知多少？

下列何種食物可以幫助
降低膽固醇？

1 A. 豬肉
B. 鮭魚

2 A. 炸雞
B. 豆腐

3 A. 牛排
B. 青花菜

4 A. 洋芋片
B. 核桃、杏仁

5 A. 蛋糕
B. 燕麥

心動不如行動，把握每一分鐘



按讚千禧之愛健康基金會
Facebook粉絲專頁

輕鬆獲得第一手活動訊息
和健康資訊！

本出版品著作權屬於
F-01-034 09/2022

財團法人
千禧之愛健康基金會
TAIWAN MILLENNIUM HEALTH FOUNDATION

拒當糖尿病及
三高慢性病候選人

降膽固醇 4大訣竅



財團法人
千禧之愛健康基金會
TAIWAN MILLENNIUM HEALTH FOUNDATION

什麼是膽固醇？

高膽固醇血症會對健康造成什麼影響？

膽固醇是一種脂質類分子，為人體製造細胞及荷爾蒙不可或缺的原料，並非十惡不赦的物質。但當血液中膽固醇過高時，過多的膽固醇會沉積在血管中導致管道狹窄，嚴重甚至會阻塞動脈，導致罹患心臟疾病及腦中風等問題。

千禧之愛 營養師小叮嚀

雖然美國於「2015-2020飲食指南」中已取消膽固醇攝取上限，但對於膽固醇代謝異常者來說，還是建議要減少攝取動物內臟及紅肉、豬油等高飽和脂肪酸食物，油炸物及加工肉品也應盡量避免。

1

膳食纖維

膳食纖維在腸道中可直接降低膽固醇的吸收率，且可增加糞便中膽酸、膽鹽的排泄，促使肝臟將膽固醇轉變為膽酸而降低血液中膽固醇。故建議應多攝取蔬菜、水果、全穀類等富含膳食纖維的食物。



2

黃豆製品

黃豆中的大豆蛋白及大豆異黃酮素對於降低膽固醇都有其功效；且黃豆富含優質蛋白質，與魚類、雞蛋及肉類歸屬同類食物，但其植物性蛋白質不含膽固醇，是更好的選擇。故建議可以豆漿、豆腐、豆干等黃豆製品取代每日一半的肉類攝取量。



3

不飽和脂肪酸

深海魚如鮭魚、鯖魚、鮪魚等，其飽和脂肪酸比例較低、多元不飽和脂肪酸含量較高，故能減少膽固醇的合成。堅果種子如芝麻、核桃及杏仁等富含單元與多元不飽和脂肪酸，也有助降低血液中壞的膽固醇。惟堅果種子的油脂含量高，代表熱量也高，建議每日攝取1份，如核桃2粒、杏仁8粒、芝麻10公克即可。



4

規律運動

養成良好運動習慣，且最好是以有氧運動為主，如健走、慢跑、游泳、爬樓梯、騎單車等，都可以幫助降低總膽固醇及增加好的膽固醇。



降膽固醇的
4大好幫手