

解除 高血脂

警報!!

打造健康人生



○多吃

烹調多蒸、煮、
烤、燉、滷、
減少油炸、
油煎、油酥



多吃含纖維質食物
(各種蔬菜、未加工全穀雜糧)



炒菜選用植物油
(菜籽油、
橄欖油、
苦茶油)



×不要

不吃肥肉、肉皮、內臟
含精製糖食物、加工品



不要抽菸、飲酒



不要過胖
(保持理想體重)



高血脂的危害

1. 心肌梗塞
2. 腦中風
3. 周邊動脈疾病
4. 糖尿病、腎臟病
等慢性疾病



建議低密度脂蛋白膽固醇 < 130mg/dl

健康動一動

建議每週至少運動
5次；每次30-40分
鐘的中強度活動



衛教影片

問卷調查

天主教聖馬爾定醫院
ST. MARTIN DE PORRES HOSPITAL

營養室 關心您

參考來源：衛生福利部國民健康署健康九九；營養室11409第1版製