



# 血脂肪異常衛教單

## 適量吃雞蛋海鮮沒問題



遺傳基因體質



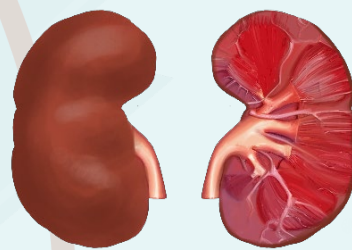
糖尿病



70-80%膽固醇  
由肝臟製造



甲狀腺  
功能低下



慢性腎臟病  
HIV/AIDS



β阻斷劑/利尿劑  
類固醇/口服A酸  
抗精神病藥物  
HIV/免疫抑制劑



肥胖症  
過重



飽和脂肪酸

使肝臟產生LDL ↑  
肉類及其提煉的油脂  
五花肉/加工肉品/炸物  
牛油/豬油/豬皮/雞皮  
椰子油/棕櫚油/全脂奶類



反式脂肪酸

LDL ↑ TG ↑ HDL ↓  
烘焙食品及精緻澱粉  
人造奶油/酥油/奶精  
餅乾/蛋糕/麵包/甜點  
洋芋片/冰淇淋/速食



含糖飲料

血糖 ↑ 胰島素 ↑ 血脂 ↑  
手搖飲/果汁/碳酸飲料

吸菸  
HDL ↓



缺乏活動  
Physical inactivity

