

高血脂的飲食控制

- 吃肉都要去皮（以免吃到皮下脂肪），只有魚肉不用（魚的脂肪是好的）。
- 別吃蝦頭，少吃蟹黃、魚卵、內臟。
- 蛋黃每天勿超過兩顆（血脂未達標且沒急性病時，建議每天勿超過1顆）
- 食用油盡量【避免/少吃】：

飽合脂肪酸（陸地上動物的油，包括豬油；乳酪、奶油、椰子油、棕櫚油、可可油）

反式脂肪（不飽合脂肪酸的植物油，經加熱到其冒煙點就會產生，故建議中間過程會超過攝氏 100 度時，用冒煙點高且主要是單元不飽和脂肪酸的**酪梨油**，且炒菜勿加熱到油品的冒煙點。涼拌則各種非上述飽合脂肪酸的植物油皆可）（瑪琪琳、奶精、烤酥油都是加工過程中已產生反式脂肪的植物油）