



醫院管理局
新界東醫院聯網
Hospital Authority
New Territories East Cluster



飲食與預防中風

與中風相關的疾病	日常應多節制的項目
高血壓	鹽份、酒精
糖尿病	卡路里(澱粉質、酒精)
血管狹窄	膽固醇、三脂甘油

那些人要認真節制飲食？

血內的總膽固醇量高於

5.2 mmol/l (毫摩爾/每升)

	標準值
總膽固醇	< 5.2 mmol/l
低密度膽固醇	< 2.6 mmol/l
高密度膽固醇	>1.0 mmol/l
三脂甘油	< 1.7 mmol/l

膽固醇是什麼

- 膽固醇是製造細胞膜及荷爾蒙的主要成份，正常情形下，肝臟會製造足夠的膽固醇，達每天1000毫克之多
- 醫學界一般建議每日進食不可超過300 毫克膽固醇

三脂甘油是什麼

- 動物脂肪大多是飽和脂肪 (除了有鱗的魚)，並以三脂甘油的形式儲存於動物的肉內
- 注意：三脂甘油過盛會引起血管狹窄

究竟那些食物的膽固醇含量較高？

1. 膽固醇含量高的蛋類包括鴨蛋(皮蛋)及咸蛋。

鴨蛋〔皮蛋〕

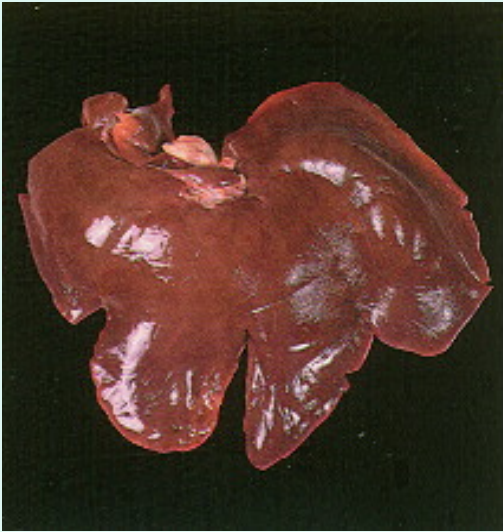


咸蛋

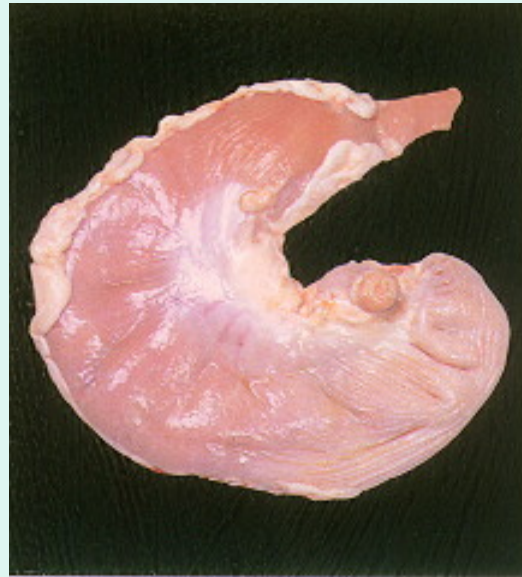


2. 而皮蛋及咸蛋的膽固醇含量高於雞蛋。
3. 而蛋白的膽固醇含量則是零。

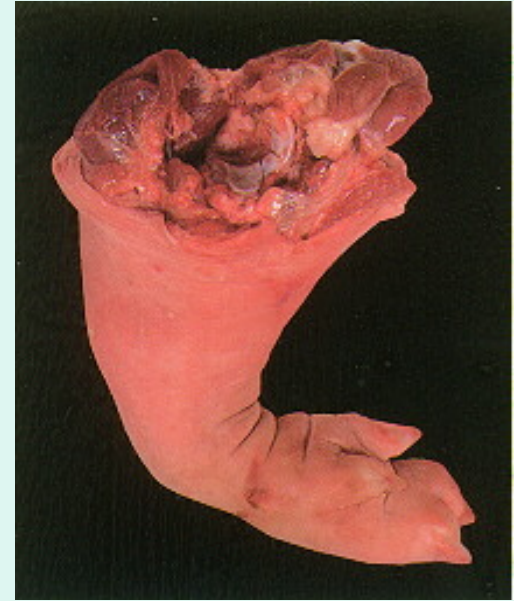
膽固醇含量高的肉類有:



豬肝



豬肚(胃)



豬腳

膽固醇含量高的海鮮:

墨魚



鮮魷魚



鰻魚



其他食物的膽固醇含量

膽固醇 (毫克)		膽固醇 (毫克)	
蛋類 (一隻)		海鮮 (100克或2兩半)	
雞蛋 egg	266	蜆	65
蛋黃 egg yolk	266	墨魚	248
蛋白 egg white	0	鮮魷魚	231
鵪鶉蛋	74	龍蝦	85
鴨蛋	619	蟹肉 crab	100
牛腰	387	黃魚	79
豬肝	368	鰻魚*	690
豬肚(胃)*	150	青魚*	240
臘腸	150	水魚*	70
瘦肉	77	海蜇	16
牛肉	65	海參	0

其他食物的膽固醇含量

		膽固醇 (毫克)	膽固醇 (毫克)	
雞脾肉	95	點心 (一件)		
雞胸肉	39	燒賣	6	
羊肉	70	山竹牛肉	20	
肥牛肉	99	排骨	16	
肥羊肉	138	蝦餃	11	
豬腳	185	雞扎	15	
排骨	105	春卷 (½ 條)	18	
火腿	62	快餐		
鴿	90	巨無霸	100	
油類		豬柳蛋漢堡	270	
花生油 粟米油	0	細薯條	9	
豬油*	185	炸雞翼(60克)	104.4	

蔬果類

膽固醇含量 = 零



注意：

- 過多的熱量會轉化成三脂甘油，所以澱粉質和酒精應作有限度的節制

參考文獻

- 香港衛生署資料

鳴謝：

- 威爾斯親王醫院內科及藥物治療學系
- 岑緯政，專科護士，威爾斯親王醫院內科及藥物治療學系
- 李嘉汶，註冊護士，威爾斯親王醫院內科及藥物治療學系
- 林鍵，註冊護士，威爾斯親王醫院內科及藥物治療學系
- 鍾翠蘭，新界東醫院聯網護理服務總監
- 唐婉芬，專科護士，威爾斯親王醫院
- 李月娥，資深護師，沙田醫院感染控制
- 香港中文大學那打素護理學院 以實証為據香港區中心
湯迪偉教授、周柏珍副教授
- 新界東醫院聯網護理資訊工作小組
- 香港中文大學醫學院資訊科技部門

責任聲明

- 本單張及影片所提供的健康資訊僅供教育及參考用途。應用任何資訊前請先向你的醫護專業人員查詢有關資料對閣下是否適用。
- 若閣下因採納建議的程序，而招致損失、代價、花費、或法律責任，本院可得到法律的批准而豁免。