

血脂肪

一、總膽固醇 Total Cholesterol

膽固醇是體內最具代表性的脂質，它是製造腎上腺皮質賀爾蒙及消化性膽汁酸的材料，是人體不可或缺的成份。但是膽固醇過高時，易導致動脈硬化等成人病，另外高血壓、腎病變、膽道阻塞及中風等罹患的機率也會增加。若膽固醇太低，則見於有貧血、肝障礙或營養不良等情況。

二、中性脂肪(Triglyceride)

中性脂肪又名三酸甘油脂是體內的一種脂肪，血液中的中性脂肪過多時，是和膽固醇一樣是動脈硬化性疾病的危險因子，易引發動脈硬化、心肌梗塞、腦血管障礙、糖尿病、脂肪肝、腎臟病等成人疾病。一般而言，肥胖或吃太多、運動不足、飲酒是導致血中中性脂肪濃度升高的因素。

三、高密度脂蛋白-膽固醇 HDL-Cholesterol

血液中的膽固醇和三酸甘油脂等脂質和蛋白質結合形成的物質稱為脂蛋白，脂蛋白可分為高密度脂蛋白 HDL 和低密度脂蛋白 LDL。

HDL 膽固醇具有去除附於血管內惡性膽固醇的功能，可防止動脈硬化，因此被稱為好膽固醇。其檢查濃度愈高，表示對血管愈有保護作用。如太低，則表示心肌梗塞、腦血栓及高血脂等疾病罹患機率會增加。抽菸、肥胖、運動不足、糖尿病與好膽固醇(HDL-C)濃度的多寡有密切關係，因此建議戒菸、減肥、養成運動的習慣，以提高體內好的膽固醇(HDL-C)的濃度。



四、低密度脂蛋白-膽固醇 LDL-C

LDL 膽固醇，被認為是導致動脈硬化、心血管疾病的元兇，俗稱壞膽固醇，因它體積小，容易鑽滲進入動脈血管內壁形成脂肪斑塊，使血管管壁變窄、硬化、阻塞、進而發生心臟病或腦中風，所以它的數值愈高愈不好。

食物中膽固醇含量表(每 100 公克食物含量)

食物名稱	含克毫數	食物名稱	含克毫數	食物名稱	含克毫數	食物名稱	含克毫數
豆漿	0	雞翅	98	鱈魚	57	溫泉蛋	393
鹹豆漿	2	牛肚	103	鯛魚	60	荷包蛋	434
鴨血	41	土雞	106	鯖魚	64	炒蛋	443
豬血	50	豬舌	111	黃魚	66	滷蛋	479
牛筋	52	烤雞	123	白帶魚	69	鹹蛋	544
滷豬腳	53	豬肚	130	鯊魚煙	69	皮蛋	559
火雞肉	54	鴨翅	132	魷仔魚	95	鵪鶉蛋	606
里肌肉	54	鴨賞	144	香魚	96	鐵蛋	741
豬後腿肉	58	鵝心	151	虱目魚肚	107	鵝蛋	870
沙朗牛排	60	鴨舌	154	柳葉魚	112	蛋黃	1177
豬絞肉	62	鵝胗	165	鱈魚	114	低脂鮮乳	7
豬心	65	豬小腸	184	鳳螺	115	全脂鮮乳	13
雞排	66	鴨胗	187	干貝	127	高脂保久	14
牛肉火鍋	67	鵝腸	224	蝦仁	145	保久羊乳	14
腓力牛排	67	鴨腸	285	草蝦	157	高脂鮮乳	15
牛小排	69	豬肝	288	章魚	183	高脂鮮羊	17
牛五花肉	71	雞肝	343	蒲燒鰻魚	201	全脂保久	17
鵝肉	71	鵝肝	383	淡菜	213	脫脂奶粉	23
牛肋條	73	雞宰丸	578	櫻花蝦	223	刨絲乾酪	76
雞肉	74	豬腦	2075	魷魚	259	切片乾酪	78
雞排	75	海參	0	紅蟳	296	全脂奶粉	89
鴨腿	76	海蜇皮	22	鮪魚肚	340	全脂羊奶	103
豬肝連	80	草魚	36	鮭魚卵	419	乾酪粉	108
豬尾	80	鱸魚	42	鹹小卷	460	大豆油	0
茶鵝	82	秋刀魚	43	蝦米	645	調合芝麻	0
帶皮羊肉	83	吳郭魚	46	小魚干	669	花生油	0
烏骨雞	84	烏鯧	51	蛋白	0	葵花籽油	0
棒棒腿	88	鯛魚	52	蒸蛋	156	橄欖油	0
豬蹄膀	94	海鱺	54	鴨蛋	219	雞油	70
櫻桃鴨胸	96	石斑魚	55	水煮蛋	383	牛油	93
豬耳	97	蚵、蜆、蛤	55	雞蛋	389	豬油	111
豬頰肉	97	鮭魚	57	茶葉蛋	390	奶油	203

● 資料來源：台灣食品成分資料庫 2020 版

