

高雄市立中醫醫院  
整合醫療照護中醫醫療衛教

日期： 年 月 日

|              |       |
|--------------|-------|
| 姓名：          | 病歷號碼： |
| 診斷(病名)：      |       |
| 衛教內容:高血脂飲食衛教 |       |

1. 維持理想體重，或減輕 10% 體重為目標

2. 少吃油膩食物

油炸、油煎、油酥、豬皮、雞皮、肥肉及奶油等。

3. 少吃膽固醇含量高食物

豬腦、內臟類(腦、腰子)蟹黃、蝦卵.. 等。

4. 多吃高纖及全穀類

5. 烹調方式

清蒸、水煮、涼拌等低油方式，採天然且刺激性較小的調味品如:糖、醋、八角.. 等。



美國心臟協會提出飲食建議  
平時應多攝取蔬果並遠離高糖高油食品



|                 |       |
|-----------------|-------|
| 衛教時間： 時 分 ~ 時 分 |       |
| 個案簽名：           | 衛教人員： |