

# 如何吃得健康

國泰綜合醫院 健檢中心 護理部編印 著作權人：國泰綜合醫院  
本著作非經著作權人同意，不得轉載、翻印或轉售

## ■ 每天從六大類食物按照適當比例攝取均衡的飲食

類別	營養素	食物
主食類	富含澱粉質和少許蛋白質	米飯、麵食、土司、饅頭、麥片、馬鈴薯、蕃薯、芋頭、玉米、菱角、栗子等
蔬菜類	富含纖維質、維生素和礦物質	新鮮葉菜類、瓜類、筍類、菇類、紫菜、海帶等
水果類	含醣類、豐富維生素和礦物質	各類生鮮水果，如芭樂、柳丁、木瓜、葡萄柚、芒果等
奶類	富含蛋白質及部分脂肪	脫脂奶、低脂奶
蛋、豆、魚、肉類	富含蛋白質及部分脂肪	1.蛋類：雞蛋、鴨蛋等 2.豆製品：豆腐、豆乾、豆包、百頁、素雞等 3.魚貝類：魚、蝦、蟹、蜆等水產 4.瘦肉類：去皮的雞肉、豬肉、牛肉、羊肉等
油脂類	富含脂肪	1.植物油：大豆油、玉米油、花生油、橄欖油等 2.核果類：花生、腰果、瓜子、杏仁、核桃等 3.動物油：奶油、豬油、牛油等

## ■ 食物中膽固醇含量

食物依膽固醇的含量，可分為三類，第三類為高膽固醇食物，宜減少攝取

■ 第一類：每 100 公克食物含膽固醇 50 毫克以下

食物	毫克	食物	毫克
蔬菜	0	蛋白	0
水果	0	植物油	0
全穀	0	天使蛋糕	0
豆製品	0	瑪琪琳(全植物油)	0
脫脂奶	2	巧克力全脂奶	8
全脂奶	14	脫脂奶粉	22
鮭魚	35	巧克力冰淇淋	40
水果蛋糕	45	巧克力蛋糕	47

資料來源：行政院衛生署

■ 第二類：每 100 公克食物含膽固醇 50~100 毫克

食物	毫克	食物	毫克
香草冰淇淋	50	美乃滋	50
比目魚	50	蛤仔	50
牡蠣	50	雞胸肉(肉雞)	56.8
鱒魚	55	一般海水魚	50-60
雞胸肉(土雞)	58.8	一般淡水魚	60-80
雞油	60	香腸	65
鮪魚	65	黃魚	66.4
豬肚	68	豬腸	68
火雞雞胸肉	77	雞胸肉	80
蟹	80	草魚	85
龍蝦	85	海蜇皮	85
瘦豬肉	88	鯽魚	90
雞腿肉	91	瘦牛肉	91
兔肉	91	豬油	95
瘦羊肉	100	培根	100
乾酪	100		

■ 第三類：每 100 公克食物含膽固醇 100 毫克以上，宜減少攝取

食物	毫克	食物	毫克
火雞腿肉	101	全脂奶粉	109
鯛魚	120	奶油(含 35% 油)	133
沙丁魚	140	雞心	143.2
干貝	145	墨魚	180
鮑魚	182	章魚	182.7
鰻魚	189	雞肫	195
蝦子	200	奶油	250
心(豬、羊、牛)	274	肝(雞)	358.5
魚卵	360	肝(豬、羊、牛)	438
蜆	454	胰	466
全蛋	504	魷魚(乾)	615
肝(火雞)	599	腰子	804
蛋黃(約 6 個)	1482	豬腦	2000

註：牡蠣、蛤雖然膽固醇含量不高，但含多量類固醇，刺激膽固醇產生，所以血中膽固醇濃度高者，仍不宜多食。

此資料僅供參考，關於病情實際狀況，請與醫師討論

若有任何疑問，請洽國泰綜合醫院 (02) 27082121 轉 8330~8331

我們將竭誠為您服務！

國泰綜合醫院關心您！

AB100.373.2013.12 一修