

### 高三酸甘油酯原因

1. 飲食中長期含有糖及精緻醣類---例:砂糖、果糖、酒精
2. 缺乏代謝 TG 所需的營養素-----維他命 B 群(含膽鹼、肌醇)
3. 腎病病患脂蛋白脂解酶比一般人少,因此容易有高三酸甘油酯現象

#### 衛教重點:

1. 減少含糖飲料、糕餅、麵包、蛋糕及酒精的攝取
2. 鼓勵每天攝取維他命 B 群

### 高膽固醇原因

1. 飲食中長期攝取含飽和脂肪酸食物----例:動物油脂、奶精、反式脂肪、棕櫚油、椰子油
  - 動物油脂---例:豬的肥肉部位
  - 反式脂肪---速食店(麥當勞)使用的固體油、麵包和糕餅中的酥油
  - 棕櫚油、椰子油---製造餅乾時,使用的一種植物油(屬飽和脂肪)
2. 缺乏代謝 TG 所需的營養素-----維他命 B 群(含膽鹼、肌醇)
3. 腎病病患脂蛋白脂解酶比一般人少,因此容易有高膽固醇現象

#### 衛教重點:

1. 減少動物脂肪、奶精、麵包糕餅(例:喜餅、月餅、蛋黃酥、餅乾)、冰淇淋的攝取
2. 增加蔬菜量---蔬菜中的植物固醇會強迫體內膽固醇被排出體外
3. 鼓勵每天攝取維他命 B 群