

法令宣導 Decree Declared

01	教育部 106 年 5 月 3 日臺教人(一)字第 1060058691E 號函，「專科以上學校兼任教師聘任辦法」，業經教育部令修正發布。
02	教育部 106 年 4 月 28 日臺教人(二)字第 1060059773 號書函，「公務人員考試錄取人員訓練成績考核要點」第 4 點及第 5 點規定、「公務人員保障暨培訓委員會及所屬機關辦理各項訓練測驗試務規定」部分規定及「高階公務人員中長期發展性訓練成績評量要點」部分規定，業經公務人員保障暨培訓委員會修正發布，並自 106 年 4 月 21 日生效。
03	教育部 106 年 4 月 24 日臺教人(三)字第 1060056245 號函轉公務人員保障暨培訓委員會函以，「高階公務人員中長期發展性訓練辦法」第四條及第十三條，業經考試院以民國 106 年 4 月 14 日考臺組一字第 10600028642 號令修正發布。
04	教育部 106 年 4 月 24 日臺教人(二)字第 1060053812 號書函，有關附設進修學校之公立學校，編制置護理師(或護士)職務且現職護理人員 2 人，如須分別配置於日、夜間執勤，其中 1 人有請假等非出缺情形未達 1 個月，得約聘或約僱具有該專業法規所定資格人員辦理其所遺業務。
05	教育部 106 年 5 月 2 日臺教人(四)字第 1060058828 號函，行政院修正「全國軍公教員工待遇支給要點」第 4 點附表 7「各機關學校公教員工地域加給表」，並自 106 年 5 月 1 日生效。
06	教育部 106 年 4 月 24 日臺教政(一)字第 1060057144 號函，政治獻金法第二十五條、第二十六條條文，業奉總統 106 年 4 月 19 日華總一義字第 10600047181 號令修正公布。
07	教育部 106 年 4 月 26 日臺教人(四)字第 1060057839 號書函轉銓敘部書函以，考試院 106 年 1 月 26 日發布之公務人員退休法施行細則第 31 條及第 40 條修正條文，其施行日期業經考試院令定自 107 年 1 月 1 日施行。
08	考試院修正公布公務人員退休法施行細則第 31 條及第 40 條，公務人員月退休金



	及遺族月撫慰金，將自 107 年 1 月 1 日起，改為每個月發給一次，相關訊息請參閱考試院全球資訊網。
09	公立學校教職員於 85 年 1 月 31 日前曾任學校教職員退休條例第 14 條第 2 項規定「其他公職人員」，且已於 85 年 1 月 31 日前再任或轉任公立學校教職員，於辦理退休時該段「其他公職人員」，是否受退休年資合併上限釋疑，詳細資訊請參閱人事室網頁/人事法規/相關釋例。
10	教育部 106 年 4 月 25 日臺教人(一)字第 1060058042 號書函，中華民國 106 年 1 月 18 日修正公布之「勞資爭議處理法」第 6 條、第 43 條，經行政院於 106 年 4 月 21 日以院臺勞字第 1060011491 號令，定自 106 年 5 月 1 日施行。
11	科技部 106 年 5 月 5 日科部科字第 1060029732 號書函，為利外籍專業人才瞭解申請歸化相關程序，內政部戶政司全球資訊網熱門主題服務項下新增「高級專業人才歸化專區」。
12	教育部 106 年 5 月 5 日臺教人(一)字第 1060063832 號書函，「勞動部補助哺集乳室與托兒設施措施作業須知」部分規定，業經勞動部 106 年 5 月 1 日以勞動福 1 字第 1060135511 號令修正發布。

業務報導 Business News

01	修正「本校新聘與現職特殊優秀人才彈性薪資支應原則」，並自即日起生效。相關條文公告於人事室網站/人事法規/07 待遇敘薪，請同仁自行上網參閱。
02	修訂本校「校長及教師兼任主管主管職務加給表」，並自即日起生效。
03	本校教務處註冊組組長職缺遞補案，經以 106 年 4 月 11 日雲科大人字第 1060700190 號書函公告甄選並簽陳校長核定後，同意由總務處事務組楊麗秀組長平調該職缺，且已於 106 年 5 月 8 日到職。
04	有關本校前推薦秘書室王玫華專門委員與研發處許煒熙秘書參加 106 年薦任公務人員晉升簡任官等訓練甄選一案，教育部於 106 年 4 月 24 日函知，王專門委員渠等 2 人均已獲公務人員保障暨培訓委員會遴選參訓。
05	本校圖書館趙小英組長獲國家文官學院遴選參加 106 年薦升簡訓練績優學員海外研習營，將至德國進行為期 10 天之研習。



06	辦理本校(105)學年度教師評鑑相關事宜，已發函各系所於 106 年 7 月 31 日前協助受評教師至相關系統填報資料。
07	辦理教師 105 學年度年資加薪作業，請各聘任單位依說明進行評核作業，並於本(106)年 5 月 31 日(星期三)前送回人事室彙辦。
08	辦理本校公務人員、稀少性科技人員及駐衛警人員 106 年 1 月至 4 月平時成績考核，請各受考人填載考核紀錄表之工作項目，依序陳核並於 5 月 25 日 (星期四) 下班前密送人事室彙辦。
09	重申本校第十一職等以上公務人員及兼行政主管教師赴大陸地區，或經由大陸地區轉機至其他國家，應於出發日前十日，辦理申請出國(境)程序，俾便呈報移民署核可，如未及申請核可，由移民署查獲並科處罰鍰(新台幣二萬元至一百萬元)，該筆罰鍰將由出國人自行負責繳納。另，赴大陸地區人員於返臺一週內，應填寫意見反應表，依序送核後移人事室備查。
10	國家文官學院「文官 e 學苑」數位學習平台自即日起舉辦「學習配對」網路活動，歡迎同仁踴躍上網學習。
11	教育部函知行政院人事行政總處地方行政研習中心「e 學中心」數位學習網站將於 106 年 6 月 1 日停止服務，選讀課程者請務必於 106 年 5 月 31 日(星期三)前完成課程閱讀 (含問卷與測驗)。
12	本校 5 月 4 日(星期四)上午 10 點於本校國際會議廳辦理「勞動基準法宣導座談會」，惠請雲林縣政府勞工處勞動檢查員黃梅菁小姐至本校宣導說明。
13	本校 5 月份行政人員教育訓練課程如下： 一、分別於 106 年 5 月 11 日(四)及 5 月 12 日(五)辦理二場拒絕職場性騷擾研習。 二、106 年 5 月 17 日(三)14:00【團隊學習與知識分享系列課程】-系所辦理招生及招生面試業務交流討論。 三、訂於 106 年 5 月 25 日(四)上午 10 時)辦理「公文寫作研習課程」。
14	行政院人事行政總處地方行政研習中心辦理 106 年「專案-專案管理師培訓班」，同仁如有意願參訓，請於 106 年 5 月 31 日前完成線上報名。
15	重申勞動基準法第 23 條規定：「工資給付時雇主應提供工資各項目計算方式明細。」
16	重申勞基法第 36 條規定「勞工每 7 日中應有 2 日之休息，其中 1 日為例假，1 日為休息日」。若因業務需求得經校長核准調整例假及休息日後得連續週六、日出勤，但仍應謹守「不得使勞工連續工作逾 6 日」之原則。另休息日奉派出差，不論是否領有差旅費，均視為照常出勤，當日工資應依該法第 24 條規定發給加班費或申請補休。



17	自 105 年起人事室已停止主動製發年度保險費繳納證明 (含公保、勞保、全民健保及補充保費)，倘因個人因素仍有紙本需求者，可填具「105 年度個人保險費繳納證明申請書」，親洽人事室俾憑辦理。同仁可踴躍利用財政部電子申報繳稅服務網站(http://tax.nat.gov.tw/)，免附繳納證明書面文件，即能輕鬆完成個人綜所稅申報。
18	教育部書函，國家文官學院 (以下簡稱文官學院) 為推動公務人員終身學習及閱讀風氣，規劃辦理 107 年「公務人員專書閱讀推廣活動」，敬請同仁推薦適合圖書。



員工協助方案 (E A P) 宣導 Q & A

1	<p>Q：E A P 是什麼？</p> <p>A：係Employee Assistance Program簡稱，中文為「員工協助方案」。</p>
2	<p>Q：員工協助方案 (E A P) 有何功能？</p> <p>A：</p> <ul style="list-style-type: none"> 一、發現並協助同仁解決可能影響工作效能之相關問題，使其能以健康的身心投入工作，提升員工士氣及服務效能。 二、增加同仁對於機關學校的向心力與凝聚力，提升整體工作與生活品質，樹立政府機構良好形象。 三、藉由多樣化的協助性措施，建立溫馨關懷的工作環境，營造互動良好之組織文化，提升組織競爭力。 <p>綜上，員工協助方案對組織整體、員工本身、雙方關係及工作方面帶來助益。</p>
3	<p>Q：員工協助方案 (E A P) 提供什麼服務？</p> <p>A：服務內容涵蓋組織及管理層次與個人層次 (包含工作面、生活面、健康面)，本校員工協助方案實施計畫業簽奉核定實施，採業務分工方式執行，相關措施如下：</p> <ul style="list-style-type: none"> 一、組織及管理層次： <ul style="list-style-type: none"> (一) 主管定期會報。



	<p>(二) 主管人員訓練發展。</p> <p>(三) 主管共識營。</p> <p>(四) 實施定期職務輪調。</p> <p>二、個人層次：</p> <p>(一) 個人職能提升，辦理政府重大政策、法定訓練及民主治理價值等課程或指派同仁參加各類與業務相關之研習等。</p> <p>(二) 提倡工作生活平衡，舉辦心理健康、醫療、文康、藝文及體育競賽等活動。</p> <p>(三) 提供校內外各類諮詢服務資訊(包含心理、法律、醫療、理財等諮詢)，請詳閱「本校員工協助方案服務資源一覽表」。</p>
4	<p>Q：員工協助方案的服務對象包含哪些？</p> <p>A：本校教職員工(含專任教師、教官、助教、公務人員、稀少性科技人員、約聘僱人員、技工友、駐衛警及校務基金進用人員等)。</p>
5	<p>Q：員工協助方案是諮商輔導嗎？</p> <p>A：員工協助方案不同於諮商輔導。員工協助方案是運用於工作職場的一套整合性方案，透過個人層次、組織及管理層次等多元化的預防性、發展性措施，發現並協助公務同仁解決可能影響工作效能之相關問題，心理諮商只是員工協助方案的一部分。</p>
6	<p>Q：何時及如何使用機關內諮商輔導資源？又有保密措施嗎？</p> <p>A：</p> <p>一、當您本人或發現同仁有以下問題時，即可尋求或轉介諮商輔導中心進行個案輔導與關懷：</p> <p>(一) 工作職場問題：職場人際關係及壓力調適之輔導。</p> <p>(二) 生活及心理健康問題：情緒失常、自卑、自我傷害傾向、感情困擾、兩性關係及婚姻家庭等問題之輔導。</p> <p>二、申請方式及流程請參閱本校諮商中心所訂各項作業流程，而倫理規範及保密措施如下：</p> <p>(一) 同仁求助於本方案之決定應出於個人自由意志。</p> <p>(二) 確保同仁不會因轉介接受諮商而影響其工作、陞遷及考績等相關權益。</p> <p>(三) 本方案各項服務之所有紀錄，及求助同仁之個人資料均</p>



	<p>全程永久保密，非經法律程序或當事人書面授權同意，均不得提供給任何單位或他人。</p>
7	<p>Q：您是否知道本校有諮商輔導中心？如何使用？</p> <p>A：有。您可至本校諮輔中心網頁/進行網路預約或撥打校內分機2671洽詢。</p>



8	<p>Q：本校是否有提供員工協助方案（EAP）校內外相關諮詢資訊，又哪裡可以查詢？</p> <p>A：有。相關資訊可至本校人事室網頁/員工協助與福利措施專區查詢。</p>
---	---

本校勞資會議預定每 3 個月召開一次(原則為 1 月、4 月、7 月、10 月)，對於協調勞資關係、促進勞資合作事項、關於勞動條件事項、關於勞工福利籌劃事項、關於提高工作效率事項或其他事項，如有任何建議，可透過勞方代表提出議案，並由勞方代表填寫勞資會議提案表提會討論。另本校歷屆勞資會議紀錄至於本室網頁/最新消息/勞基法專區，請自行下載參閱。

人事動態 Personnel Change

一、人員異動名單：

姓名	異動原因	原職機關(單位)職稱	新職機關(單位)職稱	到(離)職日期
簡宏珊	辭職	會計系		106.04.17



姓名	異動原因	原職機關(單位)職稱	新職機關(單位)職稱	到(離)職日期
		行政助理		
簡宏珊	新進		學務處衛教組 行政助理	106.04.17
謝侑蓁	新進		資訊管理系 行政助理	106.04.19
陳盈穎	調任	建築與室內設計系 組員	人事室第二組 組員	106.04.21
林子雯	調任	人事室第二組 行政助理	建築與室內設計系 行政助理	106.04.21
蔡宛霖	辭職	環境與安全衛生工程系 行政組員		106.04.25
黃子秦	調任	主計室第一組 組員	國立臺灣大學醫學院附 設醫院雲林分院主計室 組員	106.05.01
楊麗秀	調任	總務處事務組 組長	教務處註冊組 組長	106.05.08
洪千琇	調任	主計室第一組 組長	國立中正大學主計室 組長	106.05.10

當月壽星 Month Birthday

106年5月份壽星名單			
單位	姓名	單位	姓名
機械工程系	黃順發	科技法律研究所	王服清
	鍾基強	材料科技研究所	賴佳和
電機工程系	江煥鏗	文化資產維護系	司馬品岳
	李淑媚		王嘉瑜



106 年 5 月份壽星名單

單位	姓名	單位	姓名	
	華志強	應用外語系	王子富	
	許丕榮	教務處	註冊組	
	紀光輝		綜合業務組	
電子工程系	薛雅馨	學務處	課外活動指導組	
	吳小萍		軍訓組	
環境與安全衛生工程系	張維欽	總務處	營繕組	
化學工程與材料工程系	王詩涵		保管組	廖庭晨
	粘譽薰			江武雄
營建工程系	吳文華		事務組	陳志浩
企業管理系	蔡佐良	圖書館	典閱組	
	蔡佳靜		館務發展組	
財務金融系	周淑卿	資訊中心媒體與服務組	何芳玲	
	劉志良	秘書室	李美玲	
設計學研究所	林芳穗	體育室	林一利	
工業設計系	馬永川	主計室第二組	黃翠侶	
數位媒體設計系	雷宸農	人事室第二組	童旭進	
	張登文			

健康九九九 Health Information

高血脂症飲食

資料來源：劉玉來 營養師 (學務處衛教組提供)

什麼是高血脂症？

高脂血症是指血液中的膽固醇、三酸甘油酯增加，超過正常值稱為高脂血症。血脂異常(不論是高膽固醇血症、高三酸甘油酯血症或二者合併)都是動脈硬化的主因，



會增加冠狀動脈心臟疾病的機率，也與動脈粥狀硬化、糖尿病、脂肪肝、腎病等對健康關係十分密切。

膽固醇怎樣才標準？

依照現行的標準，總膽固醇的標準值為 110~200mg/dL，高密度脂蛋白膽固醇 (HDL) 男性 40mg/dL，最好可以超過 60mg/dL，低密度脂蛋白膽固醇 (LDL) 不能超過 130mg/dL，最好控制在 100mg/dL 以下。

總膽固醇和低密度脂蛋白膽固醇高怎麼辦？

大部分專家都認為，如果家族史沒有冠心病，沒有高血壓、糖尿病者，則總膽固醇除於高密度脂蛋白膽固醇 (比例) 小於 5 的話，危險性比較小。但是，血脂肪還有一個脂蛋白-B，低密度脂蛋白膽固醇 (LDL-C = 所謂的壞膽固醇) 是心血管疾病的指標之一，近年來發現小粒 LDL-C 造成粥狀硬化的機率更大。所以新的指標叫做 Apo-B (脂蛋白元 - B) 比 LDL-C 能更精準地預測心血管疾病的風險。所以可自費檢測 Apo-B-看要不要積極治療，當然也可以先算算看風險多高，再檢驗 Apo-B；算法是:三酸甘油酯 / 高密度脂蛋白膽固醇 (TG/ HDL-C) 的比值。如果大於 3.5 就算所謂的 Pattern B，心血管疾病的風險比較高，就需積極治療高膽固醇血症與高低密度脂蛋白血症之高脂血症。

飲食應如何攝取？

一、高血脂請攝取均衡飲食

俗話說:病從口入，吃對食物，健康可期，身體最需要的食物即為六大類食物，含：低脂奶類、全穀根莖類、豆魚肉蛋類、蔬菜類、水果類與油脂類，每天 300-480c.c 的低脂奶，一般工作者約 3-6 分的肉類(視需要最高可到 8 份肉類)、3-5 份的蔬菜、2-3 份水果(視需要最高可到 4 份水果)，及約 1-2 又 1/3 湯匙的油脂(加上 1 小匙堅果類)，都是被建議的；而最近幾年甚熱門的活化 PPAR 話題，即是在蔬果中選食味道重、顏色深的蔬果比如苦瓜、蔥、薑黃、紅麴、藻類食物等，加上研究顯示的糙米、燕麥、大豆、漿果類食物如葡萄、番茄、石榴等，在均衡食物原則下都可選食。

二、高血脂症者請攝取低脂飲食

40 年代，生活困苦，主副食都不充裕的情況下，脂肪是人們攝取熱量的主要來源。現在年近半百的人，在退色的歲月中，可能對那段豬油加醬油拌飯的日子仍記憶猶新；但物換星移，曾幾何時，豬油已成健康大忌。飲食中去皮、去肥肉變成飲食衛教的主



題，而且不只動物性脂肪，任何油脂都希望控制每天總脂肪攝取量在建議範圍內，因此技術上如何減少油脂攝取量，而不只停留在知識層面，變得更重要。不過減低油脂不是無脂肪，當然認識某些低脂烹調技術是有需要的。

首先--介紹低油烹調法：一般蒸、煮、烤、魯、拌、燙、涮、紅燒方式油脂使用量都會比較少。如果是炸、爆、煎方式，油脂會比原食物油脂含量高出一半之多，想減少油脂用量者，不可不停、看、想一下，是否要改變烹調方式。因為同樣煮蛋，一個蒸蛋和炒蛋熱量由 70 大卡增至 140 大卡或更多（視油脂使用量）。

其次--可以選擇適當材料以降低脂肪量：如何執行呢？

1. 選擇脂肪量較少的肉類：並不是每一種瘦肉所含油脂量都一樣，一般以豆腐 < 雞肉 < 魚肉 < 蛋 < 鴨肉 < 羊肉 < 牛肉 < 豬肉之油脂排列漸次升高。不過同是豬肉，不同部位所含脂肪也不一樣，比如豬前腿肉、里肌肉，所含脂肪比五花肉、梅花肉低。
2. 選用低脂產品，比如脫脂奶或低脂奶替代全脂奶，又比如火鍋時節，以魚肉代替魚餃、以鮮蝦替代蝦餃、以蛋替代蛋餃，因半成品的餃類與肉丸子脂肪量較高。
3. 增加蔬菜量，蔬菜烹調得宜，則熱量低、纖維多，在處處講究精緻的現代飲食文化裡，不啻為靈芝妙食，這絕非誇大其實，世間物往往越不起眼者，越蘊藏無窮仙機。

三者--用前處理方式降低油脂攝取量，比如烹調前，去外皮、肥肉。減少粿粉油炸方式，改沾薄太白粉再煎，可減少用油量。

最後--有時以不沾鍋、烤箱或微波爐烹調食物，或使用替代醬汁，如以優格或檸檬脂替代美奶滋，或以蕃茄醬替代部分美奶滋，除可改變食物風味外，亦可減少美奶滋之脂肪量，您可一試。

以下一些低油烹調法示範食譜供您參考：

烹調法	食譜種類	做法
清蒸類	清蒸魚、清蒸小管清蒸肉丸子等	<ol style="list-style-type: none"> 1. 將主材料(魚、小管、.....)處理乾淨，抹上鹽、酒，放入盤中。 2. 主材料灑上蔥絲、薑絲、香菇絲、水開後蒸 10 分鐘左右。
水煮類	白斬雞、鹽水雞(鴨)水煮蝦、蒜泥白肉各式燙青菜等。	<ol style="list-style-type: none"> 1. 水中放入老薑片、米酒煮滾，加入主材料，再煮滾 10~15 分鐘，離火燜 60 分鐘（但蝦子煮滾，變紅色即可撈起，不必燜）。 2. 取出待涼後切片，沾醬汁食用。 3. 醬汁作法：醬油膏一大匙，薑末、蒜末少許，冷開



烹調法	食譜種類	做法
		水 1 小匙拌勻即可。
涼拌類	涼拌小黃瓜、涼拌干絲涼拌茄子、涼拌雙魷等	材料洗淨，入滾水中川燙一下，（但茄子、魷魚.....須燙熟）撈出瀝乾，加麻油、鹽、糖、烏醋、蒜末等拌勻即可。
泡菜	材料：紅蘿蔔、白蘿蔔、小黃瓜、（辣椒、薑、花椒、鹽少許）。	<ol style="list-style-type: none"> 1. 將材料切大丁，用少許鹽醃 20 分鐘，使其軟化，倒出苦水，用吸水紙吸乾水份或晾乾，倒入一個乾淨寬口玻璃罐中。 2. 燒開約五碗水，放入花椒鹽煮開，熄火待涼，加入辣椒、薑片、酒搖動一下，再倒入上述之罐中醃泡（蓋緊），約 3~4 天即可取食。
烤肉類	雞腿、小排、魚、豬肉等	材料洗淨去皮、去肥油，擦乾水份，用醬油、米酒、蒜末及少許五香粉醃 30 鐘，入味後，放進烤箱用 200~250℃ 烤熟即可。
滷味類	雞、鴨、豆干、海帶、茼蒿等	<ol style="list-style-type: none"> 1. 用少許油將蔥薑蒜爆香，加入醬油、米酒、鹽、水、米酒、滷包及少許冰糖 煮滾片刻，即成滷汁。 2. 將要滷的材料洗淨，去皮去肥肉，放進滷鍋中同滷即可。
燉湯類	燉人蔘雞、枸杞雞、香菇雞、當歸鴨等	<ol style="list-style-type: none"> 1. 材料洗淨去皮去油，切一寸長，入滾水中川燙一下除去血水。 2. 把川燙過的材料放入燉鍋中，再加入配料如人蔘、紅棗、枸杞、香菇..等，並放入適量的水及酒，湮過材料，燉煮半小時以上。 3. 待涼後放進冰箱二小時以上，去除上層之浮油，再加熱食用更佳。
紅燒肉類	雞、鴨、魚、牛肉等	<ol style="list-style-type: none"> 1. 將材料去皮去油，切塊，川燙一下去寫血水，放入鍋中。 2. 加入蔥段蒜頭薑片、八角一粒、醬油、水，小火燜煮至肉爛即可。



烹調法	食譜種類	做法
		3. 亦可加入紅蘿蔔、白蘿蔔、筍、洋蔥等一起紅燒。
各種青菜湯	青菜或瓜類、筍類	1. 取大骨、湯骨或雞胸骨洗淨川燙，加水小火熬煮30~60分鐘，待涼放進冰箱2小時以上，再去除上面的浮油，即成去油高湯。 2. 加入各種青菜或瓜類、筍類等，就是美味可口低熱量的菜湯了。

三、高膽固醇血症飲食

1.一般原則

不 宜	宜
油煎、油炸或油酥及肥肉豬皮、雞皮、魯肉汁等	多採清蒸、水煮、涼拌、烤、燉、滷
飽和脂肪酸含量高的烹調用油(豬油、奶油、肥肉)	單元不飽和脂肪酸高的烹調用油(橄欖油、花生油)
反式脂肪酸含量高的氫化油(烤酥油、西點、麵包)	多攝取高纖維食物
飲酒	多選擇 ω -3 的深海魚類
過多精緻糖類或含糖飲料	醣類來源為複合性醣類
膽固醇含量高的食物	維持理想體重

2.避免富含膽固醇的食物

可選擇黃豆製品取代部分肉類，避免:內臟類:腦、肚、腸、肝、腎、心、海產魚貝類-魚頭、小魚乾、紅蟳、蝦米、小管、章魚、花枝、牡蠣、蛋卵類：一週3顆內的蛋黃、魚卵、烏魚子、蟹黃、紅肉類：肥肉、肥皮、香腸、培根、臘肉等

3.避免富含飽和性脂肪的食物

應減少或避免以動物性肥油部位如：肥皮、梅花肉、三層肉的食材，也請避免動物性的豬油、牛油；植物性(固態)的奶油、奶精、酥油、沙拉醬、美奶滋及植物性(液態)：清香油、椰子油、棕櫚油的烹調用油；而全脂奶、烘焙蛋糕(蛋糕、蛋塔、月餅、



西點)酥炸食品(蔥油餅、薯條、鹹酥雞) 也請減少攝食或避免攝食。

四、高三酸油脂飲食原則

請秉持高膽固醇飲食原則，盡量避免高糖類飲食及飲品(精製甜食)，且適量選擇富含 ω -3 多元不飽和脂肪酸的魚類，如深海魚類:鯖魚、秋刀魚、鮭魚、排魚、鮪魚、鱒魚、白鯧魚等。

不 宜	宜
過量攝取水果	維持理想體重
食用加糖之各式甜點及飲料	醣類來源為多醣類
飲酒	多選擇 ω -3 的深海魚類

最後，運動可降低膽固醇，台北醫學大學曾進行過一項研究，讓高膽固醇者接受 3 個月的運動訓練，每週 3 次，1 次 30 分鐘，運動心跳數中等，3 個月下來，膽固醇可降低約 10 左右，證實運動的有效性，另外運動也是活化 PPAR 的法寶之一，請記得原地跑步或快步走也很有效喔。

結論：

高血脂是健康的警訊，除了需依醫囑積極治療外，飲食上總結各相關研究報告建議：

- 1.均衡飲食與控制體重。
- 2.減少高膽固醇。
- 3.攝取全穀類食物、每日 20-25 公克之黃豆製品蛋白質取代肉類食物。
- 4.攝取高纖食物每日 2-3 碗蔬菜。
- 5.減少高油脂食物。
- 6.忌食菸、酒。
- 7.攝取漿果類食物-如草莓、番茄、葡萄。
- 8.每日做有氧運動，最少每週 3-5 次，每次 30 分。
- 9.哺餵母乳。