



# 食蟹健康?

養和醫院高級營養師  
余思行



「食蟹高膽固醇呀！」食蟹之前，大家的腦海可能會浮起父母勸阻的聲音，令人不敢多吃一口。

可是一年容易眨眼之間又踏入食蟹旺季，一想起各式各樣的蟹都不禁令人「流口水」，那麼食蟹真的與高膽固醇劃上等號嗎？可以吃得健康嗎？營養師告訴你：「可以！」

撰文：沈彥恒 設計：張均賢

## 膽固醇 好恐怖？

膽固醇令人「聽而生畏」，養和醫院高級營養師余思行說其實它不是我們想像的壞，亦有方法好好控制。

人的身體會自行製造膽固醇，血液中有八成膽固醇是自行製造而成。高膽固醇食物只會影響血液兩成的膽固醇水平，所以如果只是戒食蛋黃及內臟等食物，血液的膽固醇水平仍會超標，原因是食物內含的脂肪量，尤其是飽和脂肪及過量肉類所致。要控制膽固醇其實不難，最重要是控制飽和脂肪及反式脂肪的吸收，前者多由動物脂肪，牛油、椰油或棕櫚油而來，而後者則多是從油炸食品或硬身植物油當中攝取。所以要減少進食脂肪高的食物，例如雞皮、肥肉、全脂奶及煎炸食物等。

除了少食高脂食物，只要膽固醇攝取量維持在每日三百毫克即可，一隻雞蛋並無問題。「即使膽固醇高人士，一星期吃三至四個雞蛋黃都不成問題。」余思行說。不過她亦提醒，所有肉類都含膽固醇，

若當日進食了一百克的連皮雞胸肉，已攝取了八十四毫克膽固醇，所以要留意其他肉類的攝取量，避免超過每日限額。



◀要控制膽固醇，就要減少進食油炸食物。

## 食蟹的迷思

「其實食蝦蟹等海鮮類食物很健康，而最好用蒸及白灼的方法烹調，只要適量進食膏和肥肉就好。一百克蟹肉膽固醇並不多，一餐還可以吃其他肉類。」余思行說。

「一般人擔心食蟹膽固醇高，可是在營養角度來說，蟹肉的卡路里非常低，又含有豐富蛋白質，每一百克蟹肉有十八克蛋白質，等於約二兩半肉，而且脂肪含量低，又含有豐富礦物質。」余思行說。

相比起去皮雞胸肉，一百克去皮雞胸肉有六十四毫克膽固醇，而雪蟹、女王蟹及阿拉斯加帝王蟹等種類的蟹肉膽固醇含量都更少。

至於啖啖蟹膏而大受歡迎的大閘蟹，余思行認為時節適量進食其實問題不大。一隻約四至五兩的大閘蟹，膽固醇含量大約一百至二百毫克，與蛋黃的道理一樣，間中一次絕無問題。

▶每一百克無皮的雞胸肉有六十四毫克膽固醇。





## 點食先精明？

要食蟹食得精明，余思行提醒大家要留意煮法和部位。

煮蟹方法五花八門，用蒸的方法烹調就至健康，但如果用油炸、炒或以避風塘等手法處理蟹，由於一茶匙油就已經含有四十五卡路里，愈多油就愈差。

而蟹膽固醇最多的部分就是蟹膏。要視乎蟹膏多少，其他海鮮亦同出一轍，膽固醇集中在膏的位置，當中以蝦的膏較多，因此膽固醇也偏高。

### 不同種類蟹的營養（未經烹調前）

| 蟹類（一百克） | 膽固醇（毫克） | 卡路里（千卡） | 蛋白質（克） | 脂肪（克） | 鈣（克） |
|---------|---------|---------|--------|-------|------|
| 雪蟹      | 55      | 90      | 18.5   | 1.18  | 26   |
| 藍蟹（花蟹）  | 78      | 87      | 18.1   | 2.08  | 89.3 |
| 女王蟹     | 55      | 90      | 18.6   | 1.2   | 26.4 |
| 阿拉斯加帝王蟹 | 42      | 84      | 18.3   | 0.6   | 46   |

資料來源：食物安全中心、中央健康教育組、Nutritionist Pro

蟹膏含有最多膽固醇。



# 冬季 點先夠

## 其他食物的膽固醇含量

余思行另外也列舉了不少其他食物的膽固醇含量：「蟹的膽固醇與肉類相若，不必太過擔心；反而海鮮方面就以魷魚最多，每一百克就有二百三十三毫克。另外內臟的膽固醇也非常高，一百克的豬腦已經含有高達二千五百七十一毫克膽固醇。」

| 食物（一百克／二兩半） | 膽固醇（毫克） |
|-------------|---------|
| 豬腦          | 2571    |
| 魷魚          | 233     |
| 雞蛋          | 213     |
| 蝦           | 152     |
| 瘦羊肉         | 92      |
| 雞胸肉（連皮）     | 84      |
| 生蠔          | 81      |
| 雞胸肉（去皮）     | 64      |
| 瘦牛肉         | 70      |
| 豬肉          | 63      |

資料來源：食物安全中心、中央健康教育組、Nutritionist Pro

► 蝦當中的膏比較多，蝦膏的膽固醇會較高。



## 食定降膽固醇丸可以嗎？

高膽固醇又饒嘴可以怎麼辦？食蟹前食定兩粒降膽固醇丸「打底」可以嗎？余思行指出，如果一個月大約吃兩次蟹，而每次並不進食過量，如每次二至三隻，是不用擔心膽固醇超標問題。若果懷疑自己高膽固醇，但並沒有求醫確診或有服降膽固醇藥的習慣，就千萬不要為了吃蟹而擅自服藥。如有疑問，應諮詢醫生意見。

▲ 不要為了吃蟹而擅自服藥！



## 痛風症病人要小心！

痛風症困擾不少人，而引起痛風症病人體內發炎的成因是基於其身體不能代謝食物中的普林（Purine），使血液中的尿酸濃度上升，令尿酸鹽積聚在關節上，病人就會感到痛楚。因此，病人應該減少攝取普林。而蟹正正是含豐富普林的食物，不少海鮮也有，例如蝦、貝殼類及沙甸魚，痛風病人都應減少進食這類食物，最多一個星期一次，而發病期間更加要避免，兩三個星期內都不要進食蟹這類高普林食物。此外，患有海鮮或對蟹有食物敏感的人士都要小心了，同樣亦應減少進食。圖



▲ 痛風病人不宜進食蝦、蟹及貝殼類海鮮。