

肝臟營養表

(每100克)

牛肝

熱量：135卡路里
水分：70.9克
脂肪：3.6克
飽和脂肪：0.5克
蛋白質：20.4克
膽固醇：275毫克



雞肝

熱量：119卡路里
水分：76.5克
脂肪：4.8克
飽和脂肪：1.6克
蛋白質：17克
膽固醇：345毫克



鵝肝*

熱量：133卡路里
水分：71.8克
脂肪：4.3克
飽和脂肪：1.6克
蛋白質：16.4克
膽固醇：515毫克



鵝肝醬

熱量：462卡路里
水分：37克
脂肪：44克
飽和脂肪：14.5克
蛋白質：11.4克
膽固醇：150毫克



中國鵝肝

熱量：129卡路里
水分：—
脂肪：3.4克
飽和脂肪：—
蛋白質：15.2克
膽固醇：285毫克



豬肝（豬潤）

熱量：134卡路里
水分：71.1克
脂肪：3.65克
飽和脂肪：1.2克
蛋白質：21.4克
膽固醇：301毫克



中國鴨肝

熱量：113卡路里
水分：—
脂肪：2.5克
飽和脂肪：—
蛋白質：16.8克
膽固醇：255毫克



*註：不同產地的鵝肝，營養成分或有別，應以營養標籤為準。

吃肝上限

那麼，健康人士可以吃肝臟嗎？

「健康人士每日膽固醇攝取量不應高於300毫克，有高血脂及高膽固醇人士則勿超過200毫克。肝臟平均每100克含300至500毫克膽固醇，故100克約等於3.5安士已經是進食上限！並應盡量減少當天在其他食物攝取膽固醇，例如雞蛋、魷魚、墨魚等。」陳勁芝說。

本身有高膽固醇人士，陳勁芝建議進食肝臟份量應更少，宜在一至二安士之間，即約30至60克（約等於4至5片豬潤），盡量做到淺嘗即止。

而喜歡吃肝臟的人，亦不應瘋狂至天天都吃，陳勁芝說，健康人士每一至兩星期進食一次肝臟可以接受，高膽人士則每月不應超過一次。



▲ 每次吃一小件鵝肝（40至60克），可以接受。

吃肝醬 如吃油

不少老饕喜歡吃鵝肝，每月吃鵝肝quota瞬間用完，他們或會轉吃鵝肝醬。陳勁芝提醒，「別以為鵝肝醬含較低膽固醇就可以多吃，其實它含極高脂肪，鵝肝含量卻極低，吃它如吃牛油！」

她解釋，每100克鵝肝醬含44克脂肪，即接近一半是油，當中的飽和脂肪高達14.5克，相比原件鵝肝，高出數十倍！

故以為吃肝醬好過吃真肝人士，要認清真相了！



▲ 鵝肝醬脂肪比例極高，達44%！

豬潤唔熟唔食

進食未完全煮熟豬潤有機會感染甲型及戊型肝炎，陳勁芝提醒大家吃豬潤要注意：

1. 每片不宜超過0.5厘米；
2. 沸水中煮3至5分鐘；
3. 肉汁不應呈紅色。

肝臟營養高

其實肝臟絕非十惡不赦，它亦含人體必需營養素，適量進食，不但幫助維持身體機能，更能幫助保護視力。

陳勁芝說，肝臟含有豐富維他命A，是預防夜盲及視力衰退的其中一項重要營養素，另外亦可以保護表皮、黏膜令細菌不易侵害，並能促進牙齒和骨骼正常生長，促進細胞、組織正常生長，及增加呼吸系統的抵抗力等。

男士每日需要900微克維他命A，女士則每日需要700微克。「大部分肝臟，每100克已含3,000至6000微克維他命A，故只要進食少量，已足夠每日的維他命A攝取量，太多會中毒。」

維他命A有助保護視力



肝臟亦含豐富鐵質，對於貧血婦女尤為有幫助，坊間流行以「豬潤水」「補血」，就是這緣故。另外鐵質亦可改善頭髮稀疏情況。

肝臟亦含各種微量營養素如鋅、煙鹼酸（維他命B3）、核黃素（維他命B2）、葉酸等，所以肝臟絕對是營養豐富的食物。

高膽人士戒吃肝？

不過，大家最擔心是肝臟含高膽固醇，健康人士吃後怕膽固醇飆升，中年人士及高膽固醇人士更被勸喻勿吃肝臟，所有豬肝、鵝肝、鴨肝全部要戒吃！

肝臟對高膽固醇人士真的是毒藥嗎？

陳勁芝說：「肝臟的確含高膽固醇，像每100克鵝肝含515毫克膽固醇，雞肝則含345毫克，牛肝亦含275毫克，統統超過每日膽固醇攝取上限，所以平日飲食不應過量攝取膽固醇。不過大家要知道，人體膽固醇二至三成來自食物，七至八成由身體製造，而過量攝取飽和脂肪及反式脂肪正正會提升體內的壞膽固醇，故大家在提防將過量膽固醇吃進肚內時，亦要提防壞脂肪！」

美國註冊營養師 陳勁芝



很多人對肝臟又愛又恨，愛者愛其甘香與入口即溶的口感，恨者恨其高膽固醇。其實肝臟是否吃後一定會令你膽固醇爆標？膽固醇過高人士是否絕對吃不得？
本期營養師陳勁芝就為大家解開肝臟益與害之謎！

撰文：陳旭英 攝影：張文智 設計：葉榮輝

肝臟 益與害