

▼蛋類及肝臟含較高膽固醇。

▲罐頭肉類的膽固醇含量亦高，宜小心閱讀營養標籤。

▶海鮮類如蝦、魷魚、墨魚亦屬高膽固醇食物。

### 先限高膽食物

首先，我們可控制從食物中攝取的膽固醇含量。一些高膽固醇食物如蛋類，包括雞蛋黃、鹹蛋黃、鵪鶉蛋等，肝臟如豬腦、牛肝、雞珍等，海鮮類如蝦、墨魚、魷魚等要注意進食量。

健康人士每日的膽固醇上限是300毫克，要控制膽固醇人士的上限則為200毫克，一隻蛋黃有260毫克膽固醇，建議每星期不進食多於三隻雞蛋。另外所有肉類都含有膽固醇，精製肉類如香腸、臘腸、罐頭肉類等亦含較高膽固醇及脂肪，進食時要注意份量。

英國註冊營養師  
余思行

### ↓飽和脂肪↓反式脂肪↑不飽和脂肪

飽和脂肪對膽固醇的影響更大，故攝取量亦有限制，不應多於總熱量的10%，所以一名需要2000卡路里的男士，每日的飽和脂肪量不應多於22克，女士（1500卡路里）不應多於16克。

要時時刻刻計住，大家或會感困難，簡單的做法是減低含大量飽和脂肪食物，包括全脂奶及其製品，酥餅類、餅乾、蛋糕，包裝零食如薯片、蝦條、朱古力、牛油、椰子油、棕櫚油食物（餅乾及即食麵）、忌廉，肥肉如排骨、雞翼、連皮雞扒、肥牛扒、肥羊片等。

相反由於不飽和脂肪能降低體內的膽固醇，所以我們應以這類食物代替飽和脂肪食物。含飽和脂肪有單元不飽和脂肪及多元不飽和脂肪，前者可降低壞膽固醇及提升好膽固醇，後者可以同時降低壞膽固醇及好膽固醇。

含單元不飽和脂肪食物如橄欖油、葡萄籽油、牛油果、杏仁；含多元不飽和脂肪食物如葵花籽油、紅花籽油、大豆油、粟米油、軟身植物牛油、魚油等。魚類如鯖魚、三文魚等都會豐富奧米加三脂肪酸。

▲餅乾、酥餅、薯片等含較高飽和脂肪及反式脂肪，應盡量少吃。

▲牛油果、杏仁中的不飽和脂肪是「好脂肪」！

▶膽固醇是血脂的一種，會增加血液的稠度。

▲單元不飽和脂肪及飽和脂肪烹食油，可以幫助降低壞膽固醇。

認清

固膽醇

都市人一聽「膽固醇」這三個字即要手擰頭，是心血管病的罪魁禍首，於是記住要少吃雞蛋、內臟等高膽固醇食物。其實，進食高膽固醇食物對身體的壞影響不及飽和脂肪嚴重；又或你少吃一隻蛋黃但吃下高脂肉類，結果還是令血液內的壞膽固醇提升！

鑑於大眾對膽固醇一知半解，今期營養師為大家解構膽固醇的真面貌，及如何從飲食達到最佳膽固醇水平。

撰文：陳旭英 攝影：張文智 設計：陳承峰

▼膽固醇會阻塞血管，令血液無法流通。



### 好膽固醇VS壞膽固醇

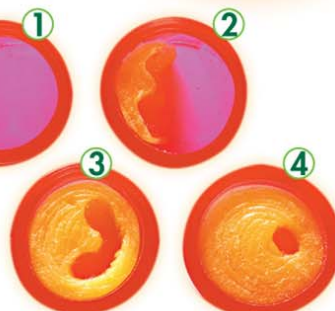
膽固醇到底是甚麼？

營養師余思行說，膽固醇是一種存在於人體細胞膜的無色結晶，它幫助合成荷爾蒙，包括腎上腺素荷爾蒙、性荷爾蒙、類固醇和維他命D，及製造膽酸幫助腸道消化及吸收脂肪，是人體必要元素，不可缺少。

膽固醇在體內通過蛋白來傳送，分別是高密度脂蛋白（High-density lipoprotein，簡稱HDL）及低密度脂蛋白（Low-density lipoprotein，簡稱LDL），前者又稱為好膽固醇，後者為壞膽固醇！

為何膽固醇有好壞之分？余思行說，高密度脂蛋白是由蛋白質及脂質組成的複合物，之所以被稱為「好膽固醇」，因為可以將動脈內的硬化塊及動脈內的膽固醇移走，送到肝臟排出體外。

相反低密度脂蛋白稱為「壞膽固醇」，因為它是運送膽固醇至動脈血管的媒介，如有太高水平的低密度脂蛋白，即運送到血管的膽固醇量多，就會引致動脈血管阻塞、動脈硬化、心肌梗塞、中風等！



▲正常血管讓血液順利通過，但當膽固醇高形成斑塊積聚在血管，血管便愈來愈窄。

### 三成吃下 七成製造

膽固醇可以吃下肚，人體亦會合成膽固醇。從食物中攝取的膽固醇，只佔人體三成，人體製造的為七成。大部分人會自動調節體內的膽固醇，當進食高膽固醇食物後，人體會減少製造膽固醇量，但如果代謝出現問題，無法作出調節，體內的膽固醇水平就會高企。

研究發現，攝取飽和脂肪及反式脂肪會令身體製造較多膽固醇，不飽和脂肪則會令身體製造較少膽固醇。研究亦發現，進食飽和脂肪及反式脂肪後對體內膽固醇水平的影響，比進食高膽固醇食物更顯著！

「飽和脂肪進入人體後會由肝臟轉化成血液膽固醇，飽和脂肪同時會減低身體排走膽固醇效率。所以，如果你以為不吃雞蛋、魷魚、蝦蟹等高膽固醇食物就可以降膽固醇，卻忘記每天吃肥肉、肉排、牛油焗雞翼等高飽和脂肪食物，最終你的膽固醇水平不降反升！」

所以在認清膽固醇真相後，你才懂得如何降低體內的壞膽固醇水平，及提升好膽固醇。

▲吃下的膽固醇只佔人體三成，大部分是人體自行製造。



▶ 含植物固醇的植物牛油，亦有降膽固醇效果。



▶ 燕麥、果仁、蔬果、豆類等都含有豐富水溶性纖維，能帶走壞膽固醇。



## 多吃降膽固醇食物

水溶性纖維是降膽好幫手，因為它可以把血液中的膽固醇吸住，然後排出體外。

何解它有如此能力？余思行解釋，水溶性纖維是一種膳食纖維，它可以在腸道內被水溶解形成啫喱狀，像海綿一樣索住膽固醇，而纖維不被人體吸收，所以吸住膽固醇的水溶性纖維最終被排出體外，體內的降固醇水平便降低。

哪些食物富含水溶性纖維？余思行說：「大麥、燕麥、水果、蔬菜、豆類、果仁類都含豐富水溶性纖維，所以我們應該在日常餐單中加入以上食物，最好每日有兩份水果三份蔬菜，便能攝取足夠水溶性纖維。」

另外植物固醇亦是降膽能手，研究發現每日進2克植物固醇能降低10至15%壞膽固醇。惟天然食物中的植物固醇含量不高，故要達此數較難，大家或可以添加植物固醇食物來達標，例如BENECOL或PROACTIVE植物固醇牛油，亦有添加植物固醇麵包醬、牛奶、乳酪等。

研究證實，日常飲食如有豐富水溶性纖維、植物固醇、植物性蛋白質，可以將壞膽固醇下降25%！

## 降飽和脂肪 8招

1. 盡量避免反式脂肪，閱讀營養標籤，含量愈低愈好。

2. 留意食物隱藏的飽和脂肪量，如餅乾、蛋糕、即食食品。每100克食品含多於5克脂肪便屬高脂類，少於1.5克脂肪便屬低脂類，你懂得選擇吧！

3. 盡量選健康小吃如果仁、乾果，代替薯片、芝士圈、芝士條、粟米條等。

4. 煮食油應用橄欖油、芥花籽油、粟米油、花生油、葡萄籽油等。

5. 肉類應以瘦肉為主，避免高脂肉類如肥牛、肥羊、連皮雞肉、排骨等，香腸、煙肉及精製肉類均含高脂肪，少食！

6. 避免高脂醬汁，如忌廉汁、芝士醬，多用番茄醬或菜汁來煮食及調味。

7. 低脂肉類如火雞、魚、去皮雞胸等應多吃，以代替高脂肉。魚類以深海魚為佳，鯖魚、三文魚、沙甸魚及吞拿魚都含奧米加三脂肪酸，能提升好膽固醇。

8. 奶類食物應以低脂及脫脂為主，如脫脂奶、低脂乳酪、低脂芝士。



## 高膽有營食物不必戒

余思行說，很多人視膽固醇食物為洪水猛獸，盡量不吃，但她提醒，部分含高膽固醇食物同時含維他命及礦物質，本身的飽和脂肪量又低，所以都是有益食物，例如雞蛋黃的營養成分便比蛋白更佳，但很多人因為怕膽固醇而只挑蛋白來吃，蛋黃卻棄掉，這是非常不智的。

「進食飽和脂肪對身體的壞影響比膽固醇更高，所以大家毋須戒吃含膽固醇食物，特別是一些高營養的膽固醇食物，適量進食有助身體健康。除非你有其他健康問題而需要低膽固醇飲食，否則毋須戒膽固醇食物。減少飽和脂肪量才是最重要。」

