

萃取易達標

植物固醇普遍存在於如堅果、黃豆、蔬果等天然植物中，但含量極低，一個大蘋果才有0.025克含量，我們很難從日常飲食中吸收足夠。

「但我們可食用添加植物固醇的產品，例如加入植物固醇的牛油、橙汁、乳酪等，或者可以選食補充劑。不過，天然植物雖含量不多，但它們還含其他營養，如水溶性纖維同具降膽功效，所以亦建議進食。而脂溶性植物固醇是會降低血液中的胡蘿蔔素，但蔬果就可減低此負作用，因此如選食植物固醇者，應多進食含豐富胡蘿蔔素蔬果，如綠葉菜、木瓜等。」

陳勁芝強調，雖然有植物固醇傍身，我們仍要以低脂低膽的健康飲食為基礎，再輔以恒常運動，才是最健康降膽之道。

INGREDIENTS: ROLLED OATS, HIGH MALTOSE CORN SYRUP, BARLEY FLAKES, RAISINS, CRISP RICE (RICE FLOUR, SUGAR, MALT EXTRACT, SALT, MIXED TOCOPHEROLS (PRESERVATIVE), HONEY, FRUCTOSE, SUGAR, HIGH FRUCTOSE CORN SYRUP, PLANT STEROLS, ANOLA OIL, MALTODEXTRIN, SOY LECITHIN, SALT, NATURAL FLAVOR, CINNAMON, BAKING SODA, SUNFLOWER MEAL, ALMOND FLOUR, PEANUT FLOUR. MIXED TOCOPHEROLS ADDED TO RETAIN FRESHNESS. CONTAINS SOY, SUNFLOWER, ALMOND AND PEANUT INGREDIENTS.



▲選食添加植物固醇的穀物條，同時還可吸收燕麥中的水溶性纖維，膽固醇必然下降。

帶走膽固醇

膽固醇 (Cholesterol) 只存在於動物性食物中，如肥肉、內臟、魷魚及蛋黃類等，成人每日限吸收三百毫克以內，吸收過多就會引致血液中膽固醇上升，增加心血管疾病風險；而同是固醇類的「植物固醇 (Plant Sterol Esters / Plant Stanol Esters)」，卻能降膽固醇。

陳勁芝解釋，植物中的植物固醇與動物中的膽固醇，兩者化學結構非常相似，所以兩者進入腸道後，就會雙雙緊扣。不過，一般人的腸道是不會吸收植物固醇，因此與植物固醇緊扣一起的膽固醇亦不被吸收，最後一同被排出。



▲魷魚含高膽固醇，如配合高含量植物固醇食物進食，便能阻止腸胃吸收膽固醇。

兩克護血管

每日吸收多少植物固醇才有效用？

「○六年美國心臟協會作出健康飲食指引，建議一般人及患心血管疾病人士，每日進食兩克植物固醇，以有效降低膽固醇及預防心血管疾病。」陳勁芝說。

歐美曾做過多項相關研究，比較兩組同是低脂及少於三百毫克膽固醇飲食人士，發現加入兩克植物固醇的組別，於三至六星期後，其血液中膽固醇含量比沒有加入的，下降多約7%至9%。



Supplement Facts
Serving Size 2 caplets
Servings Per Container 120
Amount Per Serving
Plant sterols/stanols 900 mg
*Daily Value not established.

▲每日兩克植物固醇，可在營養補充劑中吸收。

植物固醇含量



1. 粟米油
份量：1 湯匙
含量：0.13 克

2. 牛油果
份量：1 小個
含量：0.13 克



3. 黃豆
份量：1 杯
含量：0.09 克

4. 杏仁
份量：1 安士
含量：0.03 克



5. 橄欖油
份量：1 湯匙
含量：0.03 克



6. 花生
份量：1 安士
含量：0.062 克



7. 蘋果
份量：1 大個
含量：0.025 克



8. 菠菜
份量：1 杯
含量：0.003 克

9. Benecol 牛油
份量：1 湯匙
含量：1.7 克



▲要達標可以選用每湯匙含1.7克植物固醇的牛油，來塗麵包或煮食。

植物降膽

話 咁 易

據衛生署調查，三成三港人的膽固醇指數已達危險邊緣，甚至早已爆標；照此推算，即全港起碼有二百萬人的膽固醇濃度已響警報，隨時有心血管疾病危機，若不想成為其中的危險分子，請聽營養師教大家「植物降膽」絕招。

「減少高脂食物、控制體重及恒常運動，是控膽基礎原則，但要進一步減少或預防，就要以『植物固醇』帶走『動物固醇』。」養和體格健康檢查部營養師陳勁芝說。

大

家都知八成膽固醇是由肝臟製造，其餘兩成就從食物中吸取，減少進食高脂及高膽食物，可以減少身體自製及吸收過多膽固醇。但我們身邊滿布高脂高膽陷阱，有時好難避免，所以不少香港人的膽固醇指數「危乎」，因此降膽行動刻不容緩！

