

► 大閘蟹蟹脂肪量不算高，每隻只含1-2克脂肪。

嚴控壞脂肪

余思行指出，人體的膽固醇有八成是自體製造，兩成是從食物中吸收；吃進口的膽固醇，並無好壞之分，血液中的膽固醇才分為好膽固醇和壞膽固醇，進食過量的飽和脂肪及反式脂肪對增加血液中壞膽固醇的影響，比直接吃膽固醇更大，所以大家更要小心這兩種壞脂肪的攝取量，例如盡量少吃肥牛肉、排骨、扣肉、雞皮等。

「大閘蟹亦含少量脂肪，一隻五兩重的大閘蟹約含1至2克脂肪，吃兩隻就有2至4克，大閘蟹脂肪量並不算太高，如每星期吃一次，每次吃一隻至兩隻是可以接受的。另外，蟹肉也含有豐富的硒質和鋅質，硒質是具有抗氧化作用的礦物質，有助防癌和抗老化，鋅質則具有促進免疫系統和加速傷口復元的功能。」余思行說。

► 反而食蟹的同時，要小心其他食物的脂肪，如肥叉燒就要暫時停食。



英國註冊營養師
余思行



撰文：陳旭英 攝影：張文智 設計：霍明志

閘蟹與健康可共存。

放心，營養師不會叫你禁食，只要吃得其法，大
竟，我可以吃幾隻呢？問營養師？免了，一定叫我
一隻都不能吃啦！」

時令美食大閘蟹，一提起即垂涎三尺，愈是爆膏
愈令人無法抗拒！
然而當一大班朋友在大閘蟹宴上摩拳擦掌就要大
快朵頤之時，大家不禁問：「好高膽固醇啊，完

時令美食大閘蟹，一提起即垂涎三尺，愈是爆膏

愈令人無法抗拒！

營養

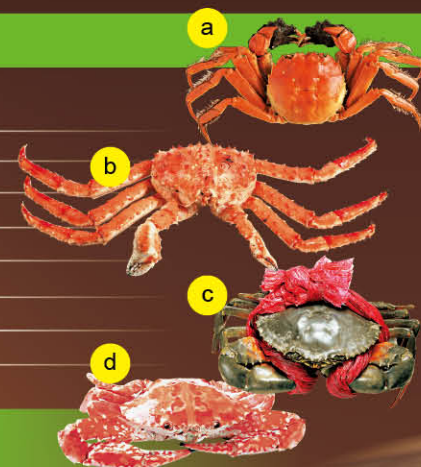
養師余思行說，很多減肥中人士、糖尿病友、高膽固醇人士會問她，某某食物可以吃嗎？她的答案是「可以」，只要適量，吃得其法，甚麼都可以吃！含較高膽固醇的大閘蟹，也是一樣。

「享用美食是人生享受，亦是重要社交活動，若要減肥中人士或三高人士戒絕飯局，與美食絕交，心情如何保持開朗？心情不佳，視健康飲食為苦差，就難持之以恆。所以，有節制地享用美食，才是長久健康之道！」余思行說。

營養價值表（每100克淨肉及膏）

	a 大閘蟹	b 阿拉斯加長腳蟹	c 海蟹	d 花蟹
熱量（卡路里）	103	78	95	102
蛋白質（克）	17.5	19	13.8	20.2
脂肪（克）	2.6克	1.5	2.3	1.77
碳水化合物（克）	2.3	0	4.7	0
膽固醇（毫克）	267	53	125	100
鈣（毫克）	126	59	208	104
磷（毫克）	182	280	142	206
鐵（毫克）	2.9	0.76	1.6	0.91

（資料來源：中國食物成分表、食物安全中心、USDA美國農業部）



◀ 大閘蟹的膽固醇大部分來自蟹膏，每隻約有260毫克。

減高膽食物

說起大閘蟹，大家最擔心的是膽固醇。怎樣吃才不會爆標？

余思行說，健康人士每日的膽固醇攝取上限是300毫克，高膽固醇人士為200毫克以下。大家都以為滿載油膏的大閘蟹含極高膽固醇，視乎蟹膏的多少，每隻5至6兩重的大閘蟹含有約180-260毫克膽固醇，和一隻雞蛋差不多。

「成年人每星期可以吃四隻蛋黃，而患有高膽固醇人士每星期仍可吃兩隻蛋黃，如果這星期有大閘蟹宴，可減少其他食物的膽固醇攝取量，例如打算或已吃了兩隻大閘蟹，本周便應不吃雞蛋，另外一些高膽食物如墨魚、魷魚、肝臟都應暫停食用。」余說。她特別提醒，魚類亦含膽固醇，如大量進食，膽固醇亦會超標，故應節制。

高膽固醇食物表

食物	膽固醇含量（毫克）	食物	膽固醇含量（毫克）
大閘蟹100克	267	豬腦100克	301
蟹膏100克	350	墨魚100克	248
阿拉斯加長腳蟹100克	53	魷魚100克	233
海蟹100克	125	蝦100克	152
花蟹100克	100	肥牛肉100克	133
雞蛋1隻（中型）	213	羊肉100克	97
鴨蛋1隻（中型）	619	龍蝦100克	95
豬腦100克	2,571	淡水鱸魚100克	87
豬腰100克	319	鮑魚100克	85
		龍脷100克	68

註：100克約等於2兩半

► 每隻大閘蟹約有2兩肉，提供豐富蛋白質。
▼ 部分大閘蟹菜式用油炸，大增加脂肪量。



減肉+蔬果

大閘蟹屬海鮮類，為我們提供蛋白質，故這天計劃吃大閘蟹，便應減少該餐的肉類進食量。余思行說：「每隻大閘蟹拆肉後約有二兩肉，兩隻蟹即有四兩肉，已足夠提供我們每餐的蛋白質量，所以這餐便不應再吃其他肉類，應配以適量澱粉質食物如粥、飯或麵，和大量蔬菜。」

「吃蔬菜尤為重要，因為蔬菜含纖維，其中的水溶性纖維可以帶走血液中壞膽固醇，而餐間進食生果，亦有助降低壞膽固醇。」

▼ 進食大量蔬菜，有助降低體內的壞膽固醇。



◀ 大閘蟹套餐有時會過分豐富，大家應適量進食，例如三人點二人套餐。

提防套餐過量

大閘蟹主要採用清蒸為烹調方法，屬健康之選，不過余思行提醒，如選吃食肆提供的大閘蟹套餐，除了蒸大閘蟹外，很多時還配以其他菜式，例如蟹粉豆腐、蟹粉蒜蓉包等，加入大量油分烹調，故大家要特別小心，宜盡量點選清蒸類或少油食物。

「吃大閘蟹外再配蟹粉小籠包或蟹粉麵，膽固醇及油分攝取量更多，故想吃多款式，就應減少每款的進食份量，如一隻蟹粉小籠包加一隻大閘蟹，或一小碗蟹粉麵加一隻大閘蟹。」

運動再運動

無論你是否大閘蟹粉絲，無論你這星期是否吃了多隻大閘蟹，你都應每星期做兩次運動，每次最少半小時。

「研究發現，有運動習慣的人，體內總膽固醇和壞膽固醇含量明顯比不運動人士低，所以想保持理想膽固醇水平，恒常運動不可少。一星期兩次簡單運動，例如跑步、踩單車，不但能強化心肺功能、平穩血糖、保持正常的新陳代謝，更可降膽固醇，百利而無一害，所以就算你今個星期沒吃大閘蟹都應做運動，如吃了四隻大閘蟹，就更要運動！」余思行說。

▼ 每星期兩次運動，有助降膽固醇，百利而無一害。

