



撰文：曾莉嘉、陳旭英 | 攝影：張文智 | 設計：鍾達仁

第四式：控膽固醇食物

膽固醇只存在動物性食物中，進食過多含膽固醇食物，就會引致血液中膽固醇上升。

每日限量：成人一日吸收少於300毫克，高膽固醇患者就更加要低於200毫克。

食物陷阱：蛋黃類、肥肉、內臟、魷魚、墨魚。



第三式：避開逆態脂肪

逆態脂肪不單會降低好膽固醇，更會提升壞膽固醇，所以戒絕為妙！

每日限量：愈少愈好，沒有最好，如無法避免，必須限制在每日飽和脂肪的建議內。

食物陷阱：油炸食物、磚裝植物油、起酥油、氫化植物油、蛋卷、曲奇餅、西餅、花生醬。



第二式：減少飽和脂肪

飽和脂肪會直接增加血液中總膽固醇含量，標明「不含膽固醇」的食物，如含飽和脂肪，同樣會令膽固醇上升，所以「控膽」第二步就是要減少吸收飽和脂肪。

每日限量：每日熱量攝取量不多於10%來自飽和脂肪，男士每日不能多於22克，約4.4茶匙；女士不多於16克，約3.2茶匙飽和脂肪。

食物陷阱：溫室內成固體的脂肪，如雞皮、肥肉、排骨、豬骨湯、椰子、椰汁、椰油、椰漿、全脂奶類食品、蛋糕、即食麵、棕櫚油。



第一式：減低總脂肪

脂肪種類包括飽和脂肪、多元不飽和脂肪、單元不飽和脂肪、逆態脂肪及膽固醇，減低總脂肪吸收量，對降低血液中膽固醇及三酸甘油酯大有幫助。

每日限量：每日熱量攝取量不多於30%來自脂肪，以男士每日吸收2,000卡路里熱量來計算（下同），不能多於65克，約13.3茶匙；以女士每日1,500卡路里熱量計（下同），不多於50克，約10茶匙，所指的油分亦包括食物中所含的脂肪。

食物陷阱：煎、炸或多油炒的食物，高脂肪甜品及零食，如雪糕、蛋糕、薯片等。



第八式：保持日常運動

做運動可以提升體內好的膽固醇（HDL），應保持適當運動量。

每日建議：平均每日三十分鐘步行，或步行一萬步。



第七式：保持健康體重

保持適當的體重，是防血脂過高的方法，而體重指標（BMI）就是理想量度指標。

體重指標：BMI應保持在18.5-22.9之間，計算方法是體重（千克）除身高（米²）。



第六式：降三酸甘油酯

三酸甘油酯是血液中的油分，負責運送體內脂溶性物質及提供能量，由食物中的脂肪、糖分及酒精製造出來，吸收過多會引致體內三酸甘油酯升高，血液會較濃稠，危害心臟健康！

每日限量：男士每日少於25克，約5茶匙；女士少於20克，約4茶匙糖分。酒精男士每日少於二份，女士少於一份（即啤酒360毫升、紅酒150毫升或烈酒45毫升）。

食物陷阱：脂肪、煎炸食物、酒、糖果、甜食，三酸甘油酯高的患者，水果亦要節制。



第五式：增水溶性纖維

纖維有分兩種：水溶性纖維及非水溶性纖維，而水溶性纖維可以帶走壞膽固醇，所以不妨多吃！

每日份量：建議每日要達25克纖維，當中最好有一半屬水溶性纖維每日應進食最少兩份水果及三份蔬果，而五穀類食物中最少一半屬全麥類。

目標食物：麥片、水果、蔬菜、乾豆類及全麥五穀類。



不少高膽固醇患者都表示已經戒吃蛋黃、魷魚、內臟等食物，

為何血液中膽固醇含量仍是高企不下？

其實體內的膽固醇數量與我們日常吸收的飽和脂肪，

以及引致三酸甘油酯高的食物有密切關係。

想做個健康低膽人，今期就由余思行營養師教大家降膽固醇基礎入門法。



養和醫院體格健康檢查部、內分泌及糖尿病中心營養師、英國註冊營養師、前香港營養師協會會長，著有《至Fit至營新口味》。

從健康飲食做起，方能將血液中的壞膽固醇帶走。

降膽固醇

8式基礎班

「好」膽固醇。

港人飲食習慣日趨西化，又有茶餐廳文化，加上懶做運動，生活緊張，直接迫使壞的LDL大幅上升，血管日積月累下，慢慢形成粥樣斑塊，致使血管堵塞，後果堪虞！

所以要控制理想的膽固醇值，就要從基本入手，做足以下八大招式，包你降一成至三成膽固醇。

養

和體格健康檢查部營養師余思行

說，膽固醇是血脂的一種，八成由肝臟製造，兩成從食物中吸取。當中又分為容易積聚於血管內壁的「低密度脂蛋白膽固醇（LDL）」，所以稱為「壞」膽固醇；及幫助收集和運送血液內壞膽固醇回肝臟的「高密度脂蛋白膽固醇（HDL）」，又稱為「好」膽固醇。

高膽食物脂肪含量表

肉類 (100 克 = 約 3 兩)			內臟 (100 克)			海鮮類 (100 克)			奶類 (每份)			蛋類 (每個)		
	飽和脂肪 (克)	膽固醇 (毫克)		飽和脂肪 (克)	膽固醇 (毫克)		飽和脂肪 (克)	膽固醇 (毫克)		飽和脂肪 (克)	膽固醇 (毫克)		飽和脂肪 (克)	膽固醇 (毫克)
1. 肥羊肉	32	90	1. 鵝肝	1.6	515	1. 鮑魚	0.2	85	1. 全脂奶 (1 杯)	5.1	33	1. 蛋黃	1.6	213
2. 臘腸	18.4	150	2. 豬腦	2.4	2,530	2. 熟蝦肉	0.2	166	2. 車打芝士 (30 克)	6	30	2. 鴨蛋	2.6	619
3. 熟排骨	11.1	121	3. 牛腦	3.0	2,054	3. 炸魷魚	1.6	221	3. 低脂美國芝士 (30 克)	5.6	27	3. 鵪鶉蛋	0.3	76
4. 鴨肉	13.2	76	4. 豬肝	1.1	469	4. 墨魚	0.4	233	4. 低脂原味乳酪 (150 克)	1.1	11	4. 蛋白	0.0	0