



▼ 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、鵝鴨蛋等，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、罐頭肉類等亦含較多膽固醇及脂肪，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。魚類如鱈魚、三文魚等都含豐富奧米加三脂肪酸。

▶ 牛油果、杏仁中的不飽和脂肪是「好脂肪」！

▲ 餅乾、酥餅、薯片等含較高飽和脂肪及反式脂肪，應盡量少吃。



▶ 單元不飽和脂肪煮食油，可以幫助降低壞膽固醇。

▶ 膽固醇是血脂的一種，會增加血液的稠度。



都市人一聽「膽固醇」這三個字即耍手擰頭，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

好膽固醇VS壞膽固醇

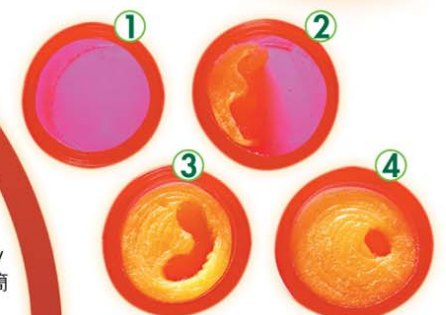
膽固醇到底是甚麼？

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。

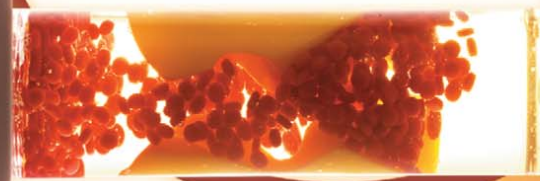
膽固醇在體內通過蛋白來傳送，分別是高密度脂蛋白（High-density lipoprotein，簡稱HDL）及低密度脂蛋白（Low-density lipoprotein，簡稱LDL），前者又稱為好膽固醇，後者為壞膽固醇！

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。



▲ 吃下的膽固醇只佔人體三成，大部分是人體自行製造。

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，卻忘記每天吃肥牛肉、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面目後，你才懂得如何降低體內的壞膽固醇水平，及提升好膽固醇。