

## 營養部

### 養和醫院

香港跑馬地山村道2號中院4樓

電話：(852) 2835 8674

傳真：(852) 2892 7428

dietitian@hksh-hospital.com

www.hksh-hospital.com

星期一至星期五：上午九時至下午六時

星期六：上午九時至下午一時

星期日及公眾假期休息

### 養和東區醫療中心

香港筲箕灣阿公岩村道5號李樹芳樓5樓

電話：(852) 2917 1150

傳真：(852) 2892 7404

dietitian@hksh-emc.com

www.hksh-emc.com

星期一至星期五：上午九時至下午五時

星期六：上午九時至下午一時

星期日及公眾假期休息



# 健康飲食 降膽固醇

查詢或預約，歡迎聯絡我們

## 甚麼是膽固醇？

膽固醇是脂肪聚合物的一種，由肝臟製造而成。人體需要適量的膽固醇去製造膽汁酸、荷爾蒙及維他命D的前身。其他體內合成的脂肪，均統稱為三酸甘油酯。

膽固醇與血液中的各種脂蛋白結合後，會被運送到身體各處使用。低密度脂蛋白膽固醇(俗稱**壞膽固醇**)會積存在血管內壁；高密度脂蛋白膽固醇(俗稱**好膽固醇**)則負責將多餘的脂肪運走。

## 膽固醇過高

膽固醇超出理想水平，會對身體健康構成威脅。若低密度脂蛋白膽固醇含量增多，而高密度脂蛋白膽固醇卻含量不足，便無法清理多餘的膽固醇及三酸甘油酯。多餘的膽固醇及三酸甘油酯會積聚於血管的內壁上，不單使這些血管變得狹窄，嚴重者更會形成閉塞，阻礙血液循環。

如能遵從低脂肪飲食、建立健康生活模式及聽從醫生的指導，必定可改善血液膽固醇的水平。由於我們日常飲食的脂肪含量較高，所以只要小心選擇食物，便足以改善血液膽固醇的水平。研究指出，減少進食含飽和脂肪、反式脂肪及膽固醇的食物，能夠大大降低血液中的膽固醇及三酸甘油酯。

## 飲食建議

1. 減少進食含大量脂肪的食物，尤其是含飽和脂肪(動物脂肪)及反式脂肪(烘焙/包裝糕點)的食物。
2. 適量進食含豐富膽固醇的食物(如內臟、魷魚、墨魚、魚頭等)，而蛋黃則建議每星期可進食5隻。
3. 多進食高纖維的食物(如蔬菜、水果、全麥類及乾豆食物)。
4. 避免攝取過量糖分。
5. 維持適量的運動。
6. 控制及保持適中體重。
7. 進食有助降低膽固醇或改善心臟健康的食物(如麥皮、黃豆及其製品、菇菌類、深海魚、堅果、植物固醇等)。

## 食物中不同的脂肪

**飽和脂肪**會增加總膽固醇水平，尤其影響壞膽固醇。肉類、牛油、全脂奶製品及以豬油/棕櫚油/椰子油製成的食品均含有飽和脂肪。

**不飽和脂肪**來自植物，可分**單元不飽和脂肪**及**多元不飽和脂肪**兩種。**多元不飽和脂肪**可加快清理血液中壞膽固醇，降低壞膽固醇水平；然而，過多會造成反效果，影響好膽固醇的分量。多元不飽和脂肪的例子包括粟米油、太陽花籽油及黃豆油。若用**單元不飽和脂肪**代替飽和脂肪，可降低總膽固醇和壞膽固醇量。其例子有橄欖油、芥花籽油及花生油。

**反式脂肪**來自製造商以氫化加工把食油由液體轉變成固體的過程，用以延長食物的保質期和增加口感。反式脂肪不但會增加壞膽固醇水平，更會減少好膽固醇。消費者在選擇包裝食物時，應留意如氫化植物油、部份氫化植物油、起酥油、植物牛油等名稱。此外，動物及奶製品中亦含有少量的天然反式脂肪。

## 常見食物的總脂肪(包括飽和脂肪、反式脂肪及膽固醇)含量

根據**美國心臟協會飲食建議**，日常總脂肪應佔熱量的25至35%，飽和脂肪則少於5至6%，而纖維則要28至30克(當中水溶纖維佔10至25克)，及減少進食含反式脂肪食物。以下提供一些常見食物的資料以作參考之用。至於包裝的食物，則必須參看其標籤上的資料。

## 常見食物的脂肪、膽固醇及纖維含量

	份量	熱量 (卡路里)	總脂肪(克)	飽和脂肪 (克)	反式脂肪 (克)	膽固醇(克)	纖維(克)
<b>家畜肉類</b>							
牛肉、肥(熟)	100克	289	19.6	7.7	0	86	0
牛肉、瘦(熟)	100克	209	9.2	3.5	0	85	0
牛筋(熟)	100克	150	0.5	0.1	0	51	0
西冷牛肉(熟)	100克	208	6.9	3	0	77	0
羊扒、瘦(熟)	100克	215	10.5	3.9	0	93	0
排骨(熟)	100克	238	13.9	4.9	0	88	0
豬肉、瘦(熟)	100克	208	9.6	3.4	0	85	0
豬腳(熟)	100克	232	16.1	4.3	0	107	0
雞肉、連皮(熟)	100克	237	13.5	3.8	0	87	0
雞肉、不連皮(熟)	100克	188	7.4	2	0	88	0
去皮雞胸肉(熟)	100克	140	3	0.9	0	85	0
雞翼、連皮(熟)	100克	274	16.6	4.6	0	120	0
雞腳(熟)	100克	215	12.4	3.3	0	71	0
鴨肉、連皮(熟)	100克	336	28.2	9.6	0	84	0
火腿	100克	130	4.8	1.6	NA	36	0
午餐肉	100克	334	30.3	10.8	NA	62	0
臘腸	100克	584	48.3	18.4	NA	150	0

<b>內臟類</b>							
豬腦	100克	127	9.2	2.1	0	2195	0
豬肺	100克	85	2.7	1	0	320	0
豬肝	100克	134	3.6	1.2	0	301	0
豬肚	100克	159	10.1	4	0	223	0
豬紅	100克	55	0.3	0.1	0	51	0
鵝肝	100克	133	16.4	4.3	1.6	515	0
牛舌	100克	224	16.1	7	0	87	0

## 常見食物的脂肪、膽固醇及纖維含量

	份量	熱量 (卡路里)	總脂肪(克)	飽和脂肪 (克)	反式脂肪 (克)	膽固醇(克)	纖維(克)
<b>魚及海鮮類</b>							
魷魚	100克	92	1.4	0.4	0	233	0
蝦	100克	109	1.7	0.3	0	152	0
墨魚	100克	79	0.7	0.1	0	112	0
龍蝦	100克	90	0.9	0.2	0	95	0
鮑魚	100克	105	0.8	0.2	0	85	0
斑魚	100克	123	4.9	1.5	0	60	0
蟹	100克	90	1.2	0.1	0	55	0
三文魚	100克	208	13.4	3	0	55	0
生蠔	100克	68	2.5	0.8	0	53	0
海參	100克	78	0.2	0	0	51	0
吞拿魚(罐裝, 水浸)	100克	116	0.8	0.2	0	30	0

<b>蛋類</b>							
蛋白	1隻 (33克)	17	0.1	0	0	0	0
雞蛋	1隻 (50克)	71	9.9	3.1	0	186	0
鴨蛋	1隻 (70克)	130	9.6	2.6	0	619	0
鵪鶉蛋	1隻 (9克)	14	1	0.3	0	76	0

## 常見食物的脂肪、膽固醇及纖維含量

	份量	熱量 (卡路里)	總脂肪(克)	飽和脂肪 (克)	反式脂肪 (克)	膽固醇(克)	纖維(克)
<b>脂肪類</b>							
牛油	1湯匙 (14克)	101	11.5	7.3	0.5	31	0
軟身植物牛油	1湯匙 (14克)	103	11.6	1.7	3	0	0
橄欖油	1湯匙 (13.5克)	119	13.5	1.9	0	0	0
椰子油	1湯匙 (13.6克)	117	13.6	11.8	0	0	0

<b>奶類</b>							
脫脂奶	1杯 (240毫升)	91	0.7	0.5	0	10	0
低脂奶 (2% 脂肪)	1杯 (240毫升)	122	4.8	3.1	0.2	20	0
全脂奶 (3.3%脂肪)	1杯 (240毫升)	149	7.9	4.6	0	24	0
低脂原味乳酪	半杯 (100克)	73	2	1.3	0	10	0
車打芝士	1片 (21克)	64	5.2	3.6	0	17	0
高鈣豆漿	1杯 (250毫升)	100	3	0.5	0	0	0

## 常見食物的脂肪、膽固醇及纖維含量

	份量	熱量 (卡路里)	總脂肪(克)	飽和脂肪 (克)	反式脂肪 (克)	膽固醇(克)	纖維(克)
<b>五穀類</b>							
白飯	1碗 (150克)	185	0.6	0.1	0	0	1.4
糙米飯	1碗 (150克)	167	1.4	0.27	0	0	2.2
全蛋麵	1碗 (200克)	276	4.2	0.84	0.1	58	2.4
麥方包	1片 (30克)	74	1	0.2	0	0	0.9
全麥維 (All Bran)	1杯 (45克)	128	1.4	0.5	0	0	12.2
麥片	1/4 杯 (35克)	129	3	0.6	0	0	3.5
菠蘿包	1件 (82克)	287	9	2.8	NA	25	1.4
雪芳蛋糕	1件 (77克)	270	32	3.5	NA	146	1.2

### 蔬果類

菜心	1碗 (200克)	34	0.6	0	0	0	5.6
豆腐	100克	70	4.2	0.9	0	0	0.9
橙	1個 (130克)	62	0.2	0.02	0	0	3.1
牛油果	1個 (200克)	321	29.5	4.3	0	0	13.5
炸薯條(快餐店)	中型 (114克)	356	16.8	2.7	0.1	0	4.3

份量對換：

100克 = 3.5安士 = 2.5兩

1杯 = 240毫升 = 8水分安士

1安士=28克；1兩=40克

資料來源：

美國農業部食物營養成份的參考資料庫

中國食物成份表

食物環境衛生署營養資料查詢網頁