


3. 雞蛋高膽固醇應戒吃？

現代人一聽到膽固醇三個字便驚，所以對於所有含膽固醇食物都拒諸口外，雞蛋便是其中一種拒吃食物。

陳勁芝說，一隻雞蛋含215毫克膽固醇，對於每日只可攝取最高300毫克膽固醇的健康人士來說，一隻蛋實在太奢侈了！但大眾不明白，體內的膽固醇主要由身體自行合成，從飲食中攝取的膽固醇，只佔總數三成，而攝取飽和脂肪和反式脂肪對血液中壞膽固醇的影響比直接吃膽固醇食物更高。



膽固醇表	
雞蛋1隻	215毫克
鴨蛋1隻	619毫克
鵝蛋1隻	76毫克

▲ 蛋黃的確含高膽固醇，但它比蛋白更高營養，故不應只吃蛋白而棄蛋黃。

「研究發現進食高膽固醇食物，對提升血液中的壞膽固醇及三酸甘油酯含量只有輕微影響，所以大家應更小心注意飽和脂肪及反式脂肪！」

「而很多時高膽固醇食物同時含豐富營養，雞蛋就含維他命A、D及礦物質、葉黃素等；而蛋黃所含的營養更全面，哈佛大學研究發現健康人士每日進食一隻蛋黃，並不會有壞影響，所以大家不應為了抗拒膽固醇而吃蛋黃。不過需要控制膽固醇人士就不宜多吃，每周最多三隻。」陳勁芝說。



▲ 蝦和魷魚含較高膽固醇，但同樣含豐富蛋白質。

4. 海鮮高膽固醇？

又是被膽固醇的惡名所累，很多人以為海鮮皆含高膽固醇，所以減少甚至戒吃海鮮。陳勁芝說，這是不必要的！

「沒錯，魷魚、墨魚、鮑魚、蝦、蟹等都含較高膽固醇，但他們同樣含豐富蛋白質、低脂肪，屬有營食物，而上一點解釋過，進食高膽固醇食物對血液內的壞膽固醇及三酸甘油酯的影響只屬輕微，故大家毋須太擔心，海鮮可以加入每日食材中，當然應適量進食，而不是大量狂食。大家可以將海鮮當作雞蛋看待，每周吃三次，當天吃了海鮮，就不應吃雞蛋。而本身有高膽固醇問題人士，就應先諮詢營養師。」

以為唔健康

實很多時坊間知其一而不知其二，不少被認為不健康的食物，其實骨子裏乃營養食物。今期營養師就為大家揭示以下七種被認為不健康食物的健康真貌！

撰文：陳旭英 攝影：張文智 設計：霍明志

近年都市人健康意識高漲，網上資訊又發達，於是很多人涉獵過一些資料後便以專家口吻指某某食物對身體健康有壞影響，提醒大家減少甚至避免吃這類食物云云。其

其實都健康

1. 食飯會肥？

很多人認為吃飯會肥，特別是經常嚷着要減肥的女士們，於是戒吃飯，以為這樣較健康！

營養師陳勁芝說，白米飯是廣東人的主食，一碗白飯有225卡路里，50克碳水化合物及3克蛋白質，吃後飽肚及能快速提供能量。但白飯是高升糖指數食物，容易引起血糖波幅，血糖高人士及需要控制碳水化合物人士要小心攝取量。

不吃白飯改為吃粉麵，會較健康嗎？

陳勁芝說，同等份量的米粉、河粉所含的碳水化合物、熱量與白飯差不多，升糖指數亦相若；同等份量的麵條、意粉、通粉的碳水化合物較少，升糖指數略低，但吃得多一樣會致肥。其實只要選高纖維米飯、紅米飯，不但含較高營養，低升糖指數及較長飽肚感，就可以吃得健康。

有些人會問一份甜品如細件蛋糕的熱量及碳水化合物與米飯差不多，是否可以吃甜品而不吃飯呢？陳勁芝說，雖然兩者消化分解後都是變回葡萄糖（glucose）及果糖（fructose），但米飯不含果糖，現今愈來愈多研究指出果糖對健康的壞影響，故吃米飯一定比甜品健康。



▲ 糙米飯的升糖指數較低，亦含豐富纖維，比白飯更健康。

2. 牛奶易肥、會致癌？

經常聽到喝牛奶會致癌之說，這是從何而來呢？

陳勁芝說，牛奶所含的飽和脂肪，的確是癌症的其中一個誘因，但牛奶脂肪和其他動物脂肪一樣，只要不過量，並不會損害健康。近年很多綜合數據都顯示牛奶飲用量，與癌症風險沒有大關連。

而飲牛奶會肥之說亦廣泛流傳，陳勁芝就教大家認清牛奶的真面目，及拆解牛奶致肥之說。「牛奶含豐富蛋白質及鈣質，亦含脂肪，提供兒童發育的重要營養元素。青少年人、成年人、婦女及長者都需要補充鈣質，牛奶正是提供鈣質的一個重要來源，故我們不應戒飲牛奶。」陳勁芝說。而為了減低脂肪攝取量，大家應飲用低脂或脫脂牛奶，代替全脂牛奶。其他奶類製品，如芝士、乳酪、忌廉，都應以低脂或脫脂為主。一杯脫脂奶的熱量只為90卡路里，比一杯橙汁的120卡路里還低。

「每天飲用牛奶不但能補充鈣質，而且它含高蛋白質，飲用後有飽滿感，熱量亦比果汁低，所以牛奶絕對是有益飲品！」



▲ 一盒（236毫升）脫脂奶只有87卡路里，比一杯橙汁低卡。

▼ 吃芝士，最好選低脂或脫脂芝士。



美國註冊營養師 陳勁芝

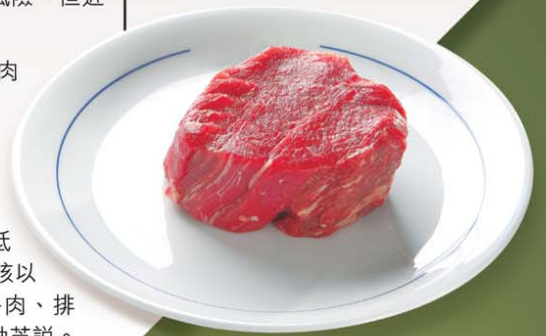
5. 紅肉致癌/致肥？

很多都市人都怕紅肉，認為它們是其中一個致癌因素，故只吃白肉不吃紅肉。陳勁芝說，紅肉中含較多飽和脂肪，在很多研究中都證實與癌症有關，但其實白肉也含飽和脂肪，多吃一樣提高風險，但近年哈佛研究指出最大影響是肉類脂肪及醃製肉類。

「紅肉並非無益，它含較高鐵質，能維持血紅素；而紅肉所含的肌紅蛋白是輸送氧分的重要元素，這是白肉欠缺的，故人體應同時有白肉及紅肉。

「美國癌症協會建議每周進食紅肉比例應低於白肉，每周進食量不多於500克，以減低癌症風險。而進食紅肉時，應該以瘦肉為主，避免肥牛扒、肥牛肉、排骨、腩排等高脂肪部分！」陳勁芝說。

▼ 紅肉致癌主要是當中的飽和脂肪，只要選吃瘦肉，便可減低風險。



▼ 適量飲用咖啡，即每日一至兩杯，並不會對健康造成壞影響。



7. 咖啡無益

很多人認為多飲咖啡會上癮，多飲咖啡會加速心跳，多飲咖啡會失眠，所以應減少飲咖啡甚至戒飲咖啡。陳勁芝說，咖啡含咖啡因，所以會有提神的作用，過量攝取咖啡因，的確會有失眠、亢奮甚至上癮的反效果，不過這只是「過量」的後遺症，適量飲用仍然健康。

怎樣才算過量？陳勁芝說，每日咖啡因攝取上限是300毫克，一杯八安士（240毫升）滴漏咖啡約含120毫克咖啡因，每日兩杯或以下並不會過量。而近年有不少研究發現適量飲用咖啡，有較低二型糖尿病風險、帕金森症及腦退化症風險，亦有少量研究發現咖啡可減低某些癌症、心血管病、中風風險等。

而咖啡含纖維，這點大家可能不知，「一杯即沖咖啡含1.8克水溶性纖維，意大利特濃咖啡則含1.5克，蒸餾咖啡亦有1.2克，故每日飲用一至兩杯咖啡未必是壞事！」☺

6. 肥爆花生醬？

花生醬和麵包是最佳拍檔，但很多人以為花生醬很肥，所以不敢用來搽麵包。陳勁芝說，花生醬的確含較高熱量及高脂肪，但它所含的大部分是靚脂肪，即不飽和脂肪酸，有助降低壞膽固醇。但要留意的是傳統製法的花生醬，經過氫化過程而產生很多反式脂肪，例如在國內、東南亞國家生產的，故購買時應留意標籤，幸好香港出售的花生醬在標籤法生效後，大多已不含反式脂肪。

「花生醬的營養豐富，一湯匙粗粒花生醬（32克）含16克脂肪及188卡路里，但當中7.4克是單元不飽和脂肪酸，4.5克是多元不飽和脂肪酸，並含豐富蛋白質、維他命A、E、葉酸、鈣、鎂等，不含反式脂肪及膽固醇，故營養非常全面及豐富。」陳勁芝說。

而花生醬含豐富蛋白質，能增加飽肚感，所以作為兒童的午間小食（搽麥包或全麥餅乾）是很好的選擇。陳勁芝亦建議多選天然無添加花生醬或其他果仁醬，以減低糖分及鹽分吸收，吃前應將醬及油攪勻。

◀ 花生醬所含的是靚脂肪，故大家毋須擔心。

