特稿

脂肪大平反

□本刊記者

何必一磅一驚心

你喜歡吃魷魚、蛋黃、炸大腸、扣肉、臘味、炸薯條、漢堡飽、酥餅、忌廉等高脂高膽固醇美食嗎？你到超級市場時，會刻意選購寫有"Fat Free"、"Low Fat"、"低膽固醇"等字樣的食品嗎？脂肪可能是很多都市人的夢魘，它不但是肥胖的代名詞，也是導致心臟病等的兇手。脂肪，其實並不是這麼可怕；可怕的是，大家對它的不了解。

農曆新年剛過，大家在計算自己口袋利是錢的進賬時，有否一併量度一下身上的贅肉呢？新春一大堆的賀年食品、拜年和春茗時一頓頓飯菜佳餚，莫不令人開懷暢飲，大飽口腹；但這些美食大多肥膩得很，脂肪含量極高，多吃會使膽固醇增加，危及健康。大節過後，大家最好吃些清淡的菜式，調和一下。

脂肪，可說是最令人又愛又恨的營養素。它賦與食物美妙的味道和口感，大部份脂肪含量甚高的食物，例如一般的油炸食品、茶樓點心，以致很多老饕嗜吃的東坡肉、大閘蟹等等，莫不美味濃郁，誘人垂涎。

但由於脂肪濃縮度極高，其卡路里含量，是蛋白質或碳水化合物的兩倍，稍耐不住其誘惑，就會吃得過量，積存於身體內成為肥肉。

不過，脂肪的價值並不只局限於令食物更加美味；隨便減吃脂肪，也未必一定能令人更加健康。

肚滿腸肥的重要

作為人體主要所需營養素之一，脂肪與蛋白質、碳水化合物、維他命等同樣重要。寒冬之中，若非皮下脂肪這件天然保護袍，我們準會被凍僵。除了維持體溫，提供活動能量外，脂肪還在我們體內形成一道保護層，保護身體重要器官，當受碰撞時，胃或內臟不會輕易撞傷。

脂肪另一個很重要的任務，是維持細胞和組織的正常結構及功能；腎上脂皮質素及性荷爾蒙，也是由脂肪所組成。就連腸內有益的細菌，亦需要脂肪才能繁殖。

由此可見，一旦缺少脂肪，細胞和荷爾蒙的質量一定大受影響。此外，脂肪會刺激膽汁的分泌作用；脂肪不足，膽汁分泌過少，積存於膽囊中，就會形成膽結石。

脂肪還可以幫助我們吸收維生素A、D、E、K，換言之，脂肪不足，維生素也相應會缺少。

脂肪123

脂肪本身有不同的形態，一般人最熟悉的分類形式，是飽和、單元不飽和、與多元不飽和脂肪酸3種。

單憑名稱，大家可能都估計到**飽和脂肪酸是濃縮度高、最易令人吃胖的脂肪形態；而不飽和脂肪酸雖也提供相同的熱量，但不易在身體囤積成肥膏。**

除了從食物中吸取脂肪外，人體本身也可以自行從醣類中製造出來。但多元不飽和脂肪酸中的亞麻油酸（Linoleic acid）（又稱奧米茄6號Omega 6）、次亞麻油酸（Linolenic acid）（又稱奧米茄3號Omega 3）及花生烯酸（Arachidonic acid），卻必須從食物中吸收，人體是無法製造的。

以上提及的3種必需脂肪酸之所以重要，是因為它們正是構成細胞的主要脂肪酸；脂肪對維持身體組織、分泌荷爾蒙、調節血壓及血液凝固等的貢獻，亦主要是源自這些脂肪酸。

各種脂肪酸含量較高的食物

脂肪型態	食物
飽和脂肪酸	肉類、蛋類、內臟、蛋黃、動物油、牛油、椰子油。
單元不飽和脂肪酸	花生油、杏仁、橄欖、牛油果、果仁。
多元不飽和脂肪酸	瓜子仁、果仁、大豆、粟米、胡桃、魚油、深海魚如三文魚、沙甸魚（其中奧米茄3號以深海魚含量最豐富）。

因此，**若誤以為不吃含脂肪的食物，身體會轉化醣類來代替，以達減肥的功效，便大錯特錯。**很多疾病如皮膚病（如濕疹、暗瘡等）、脱髮、抑鬱、貧血、生育問題、視力問題、免疫力缺乏、炎症、發育遲緩、肝臟毛病、月經失調、老化問題、及肥胖病等，都可能與缺少必需脂肪酸有關。有部份醫生會建議這類病患者增加必需脂肪酸的攝取量，以收治療效果。

不過，這類多元不飽和脂肪酸也有一定的攝取份量，不能恣肆吸收，否則會導致免疫力降低，提高患癌症、膽結石的機會。此外，多元不飽和脂肪酸雖可以降低膽固醇，卻不分好歹，把好壞的膽固醇也一併降低，結果也會影響健康。

好與壞膽固醇

談起脂肪，不能不提膽固醇。很多有關脂肪的問題，都會牽連到膽固醇去，究竟兩者有甚麼關係呢？

有些人以為脂肪與膽固醇是同一樣的東西；其實兩者的性質略有不同，不過同樣是屬於脂質而已。膽固醇本身不會在血液中溶解，必須與一種蛋白質——脂蛋白結合，才能在血液中移動。像大部份脂肪一樣，人體本身可以製造膽固醇，若我們從食物中吸收了膽固醇，肝臟就會自然減少製造。

膽固醇本身也是很重要的物質，同樣是製造細胞膜及許多荷爾蒙所必需的原素，亦能修補破損的血管，避免血管衰竭而危及性命。但亦因為這種功用，令它成為萬惡不赦的魔鬼。

當我們血管中有阻塞物，在動脈管壁上造成損傷時，結合了脂蛋白的膽固醇，就會跑去形成保護牆，避免進一步的損傷，情形就像用石灰補牆洞一樣。血管損傷程度越嚴重，所需的膽固醇就會越多。

負責拱着膽固醇周圍游走的

告別脂肪 告別肥胖？

香港胖子越來越多，主要與大家的飲食中脂肪含量過高有關。減少進食高脂食物確是其中一個減肥方法；但若弄致脂肪攝取量過低，必需脂肪酸不足時，卻有可能弄巧反拙。

當必需脂肪酸缺乏時，身體為了彌補流失了的養份，會增加呼吸頻率，藉此加快把醣類轉化為脂肪的速度。使血糖急劇降低，必須吃更多的食物，結果造成飲食過量。

有些外表肥胖的人，其實可能是體內水份積存過多而已。若在食物中加入適量的油脂，反而能去除積存的水份，令體重減輕。

減肥必須循步漸進，不能一步登天，更重要的是要減得恰當。除了要注意飲食外，適量運動始終是最佳方法。

脂蛋白主要分低密度和高密度兩類。低密度脂蛋白主要是把膽固醇帶入血液循環中，而高密度脂蛋白則會把它帶出體外，並清除血管中積聚的脂肪，因此有人稱後者為好的膽固醇，前者則為壞的膽固醇。血管需要大量膽固醇時，低密度脂蛋白亦會跟着增加，在進行應有職責之餘，可能會積存於血管中；若再加上高密度脂蛋白缺乏，無法把多餘的膽固醇帶走，就會造成健康問題。

血管之所以受到破壞，其中一個罪魁禍首是氧化脂肪。油炸食品、酸敗的油類等都是氧化脂肪的來源，多吃這類食物，會間接導致血管中的膽固醇過多。

還須一提的是，**多元不飽和脂肪酸雖有降低膽固醇的作用，卻不能分辨高密度脂蛋白和低密度脂蛋白**，因此當大量選吃多元不飽和脂肪酸，例如近期流行服用的Omega奧米茄3號營養補充劑，而其他脂肪酸卻缺乏的話，也會令身體得不到適量的膽固醇。

故此，大家在注意吸收多元不飽和脂肪酸的同時，更**應將重點放於單元不飽和脂肪酸上，因為它既能降低壞的膽固醇，又能保存好的膽固醇**；而且它的性質較穩定，不像多元不飽和脂肪酸那麼容易變質，難怪多元不飽和脂肪酸雖有「必需脂肪」之名，但單元不飽和卻有「健康脂肪」之譽。

注意攝取量

中風、心肌梗塞、腎臟衰竭、動脈瘤、心臟病等令人聞之色變的疾病，雖然有時與遺傳、吸煙等有關係，但過度攝取油脂，造成動脈血管硬化，卻是一個很重要的原因。當人有50%的血管阻塞，一般表面仍沒有甚麼徵狀，大約到75%血管阻塞時，才會有症狀出現，但情況往往已經很嚴重。此外，脂肪積存腸內，也容易導致結腸癌或其他癌變。

定期檢驗血液膽固醇固然是知道身體狀況的方法之一；不過最重要的，還是從飲食方面着手，並

攝取脂肪小常識

每克脂肪熱量（所有類型）：9卡路里

每日脂肪攝取量：佔總熱量的30%

（其中飽和脂肪含量不應超過10%）

例如一個人每日的總熱量是2000卡路里，

脂肪含量應低於：2000x30%÷9（克）＝66克

必需脂肪酸：每日3至6克

膽固醇含量：每日300毫克

一般點心及快餐食品的脂肪含量

食物	脂肪	卡路里	膽固醇
燒賣1件	3.5g	42	6mg
山竹牛肉1件	8.4g	94	20mg
蝦餃1件	2.9g	37	16mg
春卷1條	11.6g	136	36mg
雞扎1件	2.5g	45	15mg
叉燒飽1個	2.9g	94	—
牛肉腸粉1條	2.3g	79	8.0mg
煎蘿蔔糕1件	3.3g	79	—
漢堡飽1個	9.0g	255	37mg
芝士漢堡飽1個	13.0g	305	50mg
巨無霸漢堡飽1個	26.0g	500	100mg
細薯條1包	11.5g	220	9mg
蘋果批1件	15g	260	6mg
魚柳飽1個	18g	370	50mg
士多啤梨奶昔1杯	11.2g	360	30mg
可樂12安士	—	140	—

資料來源：瑪麗醫院《飲食健康新趨勢》

配以適量的運動，自然能夠預防這些疾病的發生。

選吃含不飽和脂肪的食物，減少出外吃飯，尤其避免常到快餐店、茶樓等地方進膳。有些食物一看就知道含大量脂肪，但有些卻沒法從外表得知，例如看似是瘦肉的香腸，其熱量有85%是來自脂肪。

因此知道多些有關食物脂肪含量的資料，能助我們更懂得選擇較為低脂的食物。現在超級市場中有不少包裝食品都附有標籤成份，清楚列明卡路里和脂肪含量。下次將它們納入購物籃前，最好先查閱一下。

若然平日能維持正常的脂肪吸收量，即使偶然吃一下肥膩食物、高脂美食，相信也不為過。