

誓要為膽固醇申冤

□ 潘妙嫻營養師

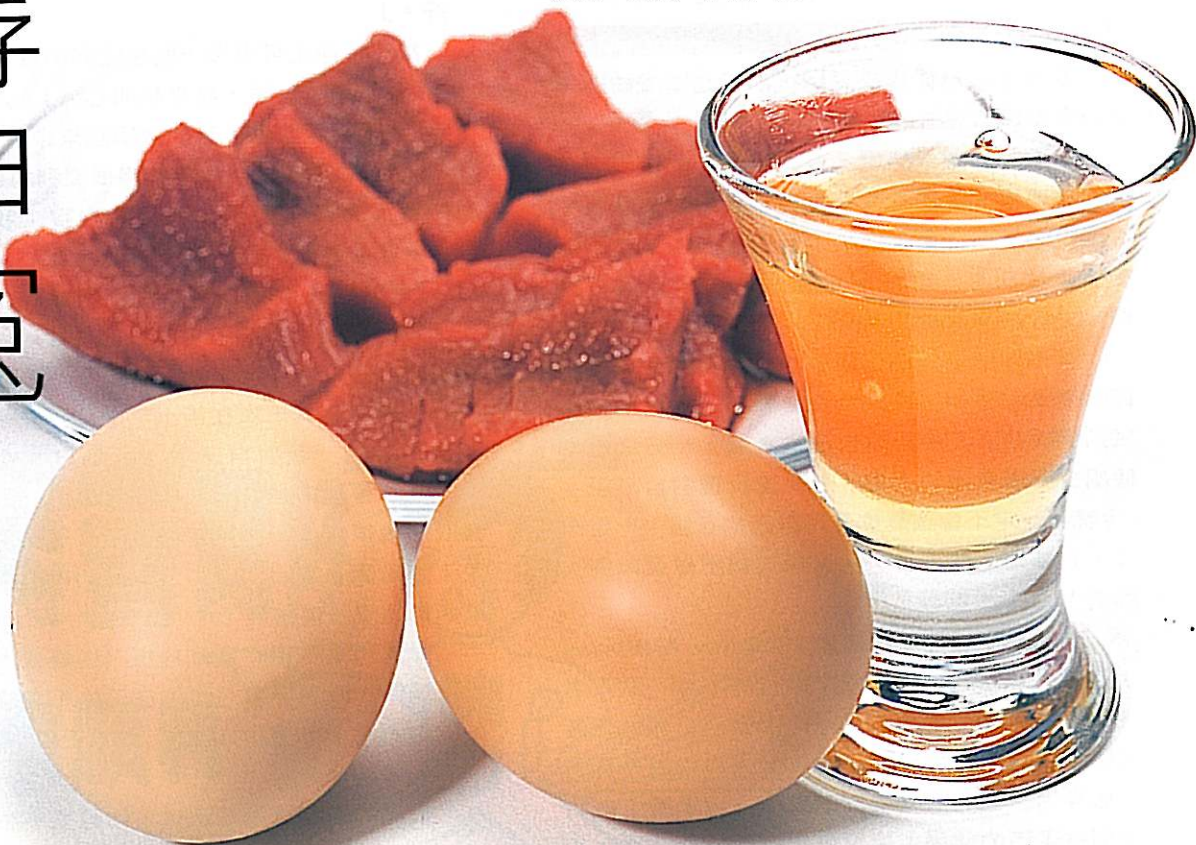
在飲食營養這個範疇中，經常會找到很多謬論，例如進食澱粉質食物會導致身體肥胖；過量進食含糖分高的食物會引致糖尿病；兒童長大後毋須飲奶，眾說紛紛。不過，隨着營養知識日漸普及，不少謬論早已不攻自破，餘下來的只有進食含膽固醇高的食物，令血液的膽固醇上升這個說法，仍根深蒂固地為大多數人所相信。很多人仍然聞蛋黃、內臟、紅肉等食物而色變，敬而遠之，所以，筆者要為膽固醇食物申訴，討回一點公道！

什麼是膽固醇？

膽固醇是人體必須的一種脂肪，用來製造荷爾蒙、膽汁酸及維生素D等。若體內血管壁上積聚過多膽固醇，會令血管收窄，減慢血液流動的速度，導致心臟病、中風、動脈瘤等。要令血管暢通，當然要保持正常的膽固醇度數。

疑點 1：此膽固醇不同彼膽固醇

常聽人說蛋黃及內臟含有很高膽固醇，不可進食。其實，食物的膽固醇並不如血液的膽固醇。



人體是一具很奇妙的機器，在正常情況下，懂得自我調節，若血液內的膽固醇過高，身體會自動減少製造量，不會受外來食物影響。人體日常所需要的膽固醇，約有80%來自肝臟製造，另外20%才是從食物中攝取。

疑點2：換湯不換藥

近年，大家致力戒除進食含膽固醇過高的食物，例如早餐到快餐店吃煎蛋時不吃蛋黃，誰不知減少了只是蛋黃內的272毫克膽固醇，卻忽略了用來煎蛋的油所提供的10克脂肪。吃多士時，不搽牛油改塗三文治醬，只減少了少許膽固醇，卻多增加了三文治醬的脂肪分量。更有許多人為追求完美，以橄欖油作烹調食物，卻又煎又炸，把食物弄得太肥膩，於是血液中的膽固醇仍然「高企」。

疑點3：香港兒童膽固醇列世界第2位

以香港為例，根據中文大學近年的調查顯示，本港兒童的膽固醇含量高踞世界第2位，僅次於芬蘭。本地兒童甚少吃內臟食物，也不會吃及第粥、艇仔粥、燒肝等，何來膽固醇偏高呢？只因進食過量的快餐店食物及高脂肪零食所致。

疑點4：低膽固醇雞蛋

隨着世界各地人士減少進食雞蛋，令西方的雞蛋供應商於早年研究生產低膽固醇雞蛋。把飼料改良作為母雞的糧食，讓生下來的蛋黃膽固醇含量降低，這似乎很理想；不過這些低膽固醇雞蛋並未掀起任何熱潮，更沒被香港人廣泛認識，因為雞蛋黃的膽固醇根本不會全部被血液吸收。

飽和脂肪疑兇

綜合以上種種疑點，食物中的膽固醇並非真正的「殺人兇手」。真正的「兇手」是另類脂肪——稱為飽和脂肪，膽固醇只是剛巧在「兇案」現場吧！

近年多項研究已指出血液內膽固醇上升，是由於進食過量脂肪，尤其飽和脂肪。飽和脂肪能刺激血液的低密度脂蛋白上升，從而令膽固醇積聚於血管內。同時，飽和脂肪又降低高密度脂蛋白，令滯留的膽固醇不能運送回肝臟作儲存。含飽和脂肪的食物主要來自動物，如雞皮、肥膏、半肥瘦肉、全脂奶品、糕點、骨湯等。雖然椰子及棕櫚油同是植物性，不過卻含很高的飽和脂肪，應避免進食。

飲食指引

要有效保持血液的膽固醇量，當然要懂得「對症下藥」，遵從正確的飲食指引。首先要減低日常的脂肪攝取量至總熱量的30%，在挑選食物時要以低脂肪為主，如瘦肉、脫脂奶等。另外，烹調時避免煎炸，一碟炸魚約含40克脂肪，煎魚30克，蒸魚則最理想，只有約15克脂肪。

此外，應多進食高纖維素的食物，尤其含水溶性的纖維，日常早餐以麥皮代替腸仔煎蛋，飯後甜品戒除芝士蛋糕而改吃水果。在正餐中，多進食深綠色的葉類蔬菜，及將豆類食物加入燴菜款式中。

最後，要減少進食含豐富膽固醇食物及保持標準體重。根據美國心臟協會建議，每日應攝取少於300毫克膽固醇。要是吃雞蛋，則每星期以2至3隻蛋黃為限，蛋白則不算。

經過多年對膽固醇食物的誤解，是時候改變以往「以訛傳訛」的謠傳，不要再盲從地戒除有營養的食物吧！

