

# 如何調理膽固醇 及脂肪過高



21世紀是追求健康的年代。

我們聽到「膽固醇」便已避之唯恐不及，但膽固醇其實一直都存在於我們的身體，只要好的膽固醇多一點，壞的膽固醇少一點便可以，不必對脂肪食品避趨三舍。

撰文：胡愛輝（醫藥師／香港保健食品協會會員）

**膽**固醇是脂肪的一種，人體內的70%膽固醇由肝臟製造（每日約1-2克），其餘30%則來自日常含脂肪的食物，每天攝取量應少於300mg。膽固醇亦有分「好」或「壞」。

## 膽固醇與低密度脂蛋白

「好」的膽固醇是指高密度脂蛋白膽固醇（High Density Lipoprotein, HDL），它會把膽固醇帶回血管，運送回肝臟以便排泄或作循環使用，而「壞」的膽固醇是低密度脂蛋白膽固醇（Low Density Lipoprotein, LDL）或極低密度脂蛋白膽固醇（Very Low Density Lipoprotein, VLDL），它們容易黏附及積聚在血管壁，久而久之會造成血管阻塞，影響心臟及血壓，可導致冠心病及中風，倘若血液中的LDL過高，會增加患心臟病的危險率，去年香港每天平均約有18.5人因冠心病而死亡，是繼癌病之後死亡人數最高的疾病。

相反，血液中的HDL愈高，患心臟病的風險則愈低，一般人認為高個體的人不會有高膽固醇的規範，這是錯誤的想法，要知道身體的膽固醇含量，必須抽血化驗。

化驗結果可以比對下列標準：

總膽固醇 (美國單位)	低密度脂蛋白 (加拿大/歐洲單位)	程度
200mg/dL以下	5.2mmol/L或以下	理想
201-239mg/dL	5.3-6.1mmol/L	稍高至偏高
240mg/dL或以上	6.2 mmol/L或以上	高至很高

雖然膽固醇給我們不良健康的印象，但是身體每天都需要它來維持細胞機能，令體內能合成維他命D及製造膽酸及各種荷爾蒙，如腎上腺皮質激素及雌激素等。要控制膽固醇及脂肪過高的風險，我們應從日常生活及飲食習慣方面著手。首先應避免吸煙，要有充足睡眠和經常做運動。在飲食習慣方面，需要減少脂肪高的食物，避免含有反式

脂肪的食物或零食。兩者兼顧，肯定是最有效及最持久的方法。值得一提的是反式脂肪，近十年才引起關注，研究指出反式脂肪既可以增加「壞」的膽固醇亦同時減少「好」的膽固醇，其破壞力比其他脂肪過倍，而且較難被身體消除。

## 必須避免的食物

要減低膽固醇及飽和脂肪的攝取，應該避免進食以下食品：

高飽和脂肪膳食食品：

- 雞皮、豬皮、鴨皮、魚皮。
- 牛油、豬油、雞油。
- 加工食物——腸仔、餐肉、臘味、肉丸、即食麵。
- 油炸食物——薯條、薯片、蝦餃。
- 全脂奶品——忌廉、雪糕、乳酪。

## 高膽固醇食品：

- 蛋黃。
- 動物內臟、動物脂肪。
- 魷魚、墨魚、軟體動物。
- 蟹黃、魚子、魚卵。

## 健康贴士

### 油類

平日在家烹調亦可選用含單元不飽和脂

肪量較高的植物油如橄欖油、芥花籽油或花生油，因它們可以同時降低LDL及提升HDL。其次便是含多元不飽和脂肪較高的食物如紅花油、葵花油、粟米油及黃豆油，它們可以降低LDL，但不能提升HDL。切忌勿用高飽和脂肪的椰子油、棕櫚油、雞油、豬油及牛油來烹調，因這些油類會大大提升LDL。

## 飲食建議

健康飲食有助控制膽固醇的攝取，包括每日進食三份蔬菜加兩份水果。食物方面，可選擇多吃含抗氧化營養素（如胡蘿蔔素、維他命C及E、鋅、銅、鎂、硒）的食物，包括：綠色、橙色的蔬菜、豆類、硬殼果（花生、杏仁、腰果）及含奧美加3的魚類。而烹調方法，亦應盡量少油，以蒸、焗、燉、白灼、炒、燻、燒為佳，避免快炒及微波爐加熱等。

## 結語

引致高膽固醇的原因很多，除了遺傳外，年齡及性別都是不可改變的因素，所以這些患者必須培養良好的飲食習慣，控制體重及作適量運動，若持之以恆，可有效地降低心血管病的風險。

特別要注意，就算是正在服用降膽固醇藥物，切勿誤信以為可大吃大喝。

