

你真的認識膽固醇嗎？

營養師 陳昭秀

“膽固醇”這個既熟悉又令人害怕的名詞，看到它就立刻連想到動脈硬化，好像是閻羅王身邊的黑白無常一樣，避之唯恐不及，其實你真的錯怪它了。膽固醇對身體而言是一個非常重要的物質，它是細胞膜的主要原料之一，亦是合成腎上腺皮質類固醇、性荷爾蒙及膽汁的前驅物質，因此，即使你不吃含有膽固醇的食物，身體也會自行製造；所以嘍！當你看到驗血報告中的膽固醇數值低於正常值時，請不要高興的太早，它透露著營養不良的問題，潛藏著另一種致命的危機，只是現代人的困擾多半為飲食不當，導致血膽固醇過高，所以才會對它有如此負面的印象。

很多朋友都知道血膽固醇過高要少吃富含膽固醇的食物，如：蛋黃、海鮮類、內臟類等，其實只答對了一半，事實上，飽和脂肪才是使血膽固醇升高更重要的推手，如果還未聽過”昇膽固醇指數”，那你就落伍了，這指數是將食物中飽和脂肪及膽固醇的含量經過加權計算，而得到這個食物對身體血膽固醇的影響程度。大家都知道海鮮類食物的膽固醇含量頗高，喜歡吃又怕危機接踵而至，殊不知這類食物的特點就是脂肪含量很低，尤其是飽和脂肪更低，因此它的昇膽固醇指數並不高；相反的，香噴噴的豬油，看起來膽固醇含量和海鮮類差不多，但是卻會使你的血管不知不覺的塗上一層厚厚的膽固醇，你知道其昇膽固醇指數是多少？和海鮮類相差近六倍之多呢；所以，膽固醇含量高的食物不見得很可怕，但是昇膽固醇指數高的食物就真的要注意它了，如果您喜歡用豬油或者是滷肉汁拌飯，可得注意嘍！

聽過”好的膽固醇、壞的膽固醇”吧！雖然很容易從字面了解，但是也有人被弄得更不明白，老是有人追著營養師問：那些食物中有好的膽固醇？大家應該有這樣的經驗：把油和水加在一起，它們一定分成兩派，誰也不服誰，因此必須有乳化劑來當和事佬，將它們融合在一起；而我們的血液也是一樣，血就相當於水，而膽固醇就是油，要將膽固醇在血液中順利流通，就必須有當和事佬的運送卡車，就是所謂的脂蛋白，如果這輛卡車將膽固醇運送到身體各處，使得多餘的膽固醇堆積在血管壁，我們就簡稱這輛卡車為”壞的膽固醇”，其實它的全名叫做”低密度脂蛋白(LDL)”；相反的，這輛卡車將身體各處多餘的膽固醇運回肝臟，並做適當的處理，使得血液變得清澈，我們就簡稱這輛卡車為”好的膽固醇”，其全名為”高密度脂蛋白(HDL)”。所以，這下子應該懂了吧！膽固醇就是膽固醇，沒有分好壞，只是看運送的卡車將它送到何處。

說了那麼多，到底要如何降低血膽固醇、保養我們的血管呢？首先，還是要維持理想的體重，因為不論你吃什麼樣的食物，只要是多出來的熱量，身體都會將之轉變成脂肪。因此，正確的飲食與適度的運動，仍是控制體重的不二法門，尤其是運動，還可增加”好的膽固醇”，清除血管淤積的膽固醇。其次，要少吃富含飽和脂肪的食物，如：豬油、牛油或者是雞皮、鴨皮等動物性油脂，還有一些經過氫化製造的飽和性植物油，如：人造奶油。其三，仍要提醒的，少吃昇膽固醇指數高的食物（見表）。總會有人好奇的問：上述所提的每一樣東西都少吃，那有沒有可以多吃的食物呢？答案就是新鮮的蔬菜水果，它們幾乎不含油脂，而且又擁有大量的纖維質，可以幫助降低膽固醇，也含有各種不同型式的抗氧化物質，更能保護心臟，減少動脈硬化。

坐而說，還不如起而行，既然已經知道降低膽固醇、保護血管的方法，那我們還等些什麼，一起加入”少油多纖”的飲食行列吧！

昇膽固醇指數表(每 100 克)

食 物	飽和脂肪酸(公克)	膽固醇(毫克)	昇膽固醇指數
肉類			
雞(去皮)	2.0	89.7	6.02
鴨(去皮)	4.16	89.6	8.68
牛肉(瘦)	2.82	66.1	6.15
牛腩	13.76	82.35	18.02
豬肉(瘦)	3.76	94.1	8.5
熱狗	6.0	45	8.31
漢堡	12	111	17.7
培根	16.92	84.6	21.32
奶類			
脫脂奶	0.16	2.04	0.26
低脂奶(2%)	1.18	7.34	1.56
全脂奶	2.09	13.52	2.79
奶昔	1.84	11.82	2.45
冰淇淋	9.93	59.45	13
乳酪	21.4	107.1	26.97
鮮奶油奶精	7.33	39.9	9.4
粉狀奶精(植物性)	29.9	0	30.2
水產類			
蚵	0.58	49.41	3.06
蛤蜊	0.22	63.3	3.39

干貝	2.69	61.2	5.78
魚	0.26~6.35	60~80	3.2~14.41
鮭魚(罐頭)	1.06	39.9	3.07
鮪魚(罐頭)	1.65	64.7	4.9
沙丁魚(罐頭)	2.47	100	7.49
蟹肉	0.35	100	5.35
蝦	0.23	150.6	7.76
內臟			
豬肝	1.43	360	19.44
豬腰	0.5	804	40.7
蛋類			
雞蛋(全蛋)	3.4	548	30.83
(蛋黃)	9.9	1602	90.1
堅果類			
杏仁	4.92	0	4.97
核桃	5.6	0	5.66
花生	6.85	0	6.92
花生醬	10.62	0	10.73
腰果	9.2	0	9.29
油脂類			
葵花子油	9.99	0	10.09
瑪琪琳(軟)	12.85	0	12.98
玉米油	12.14	0	12.26
橄欖油	12.85	0	12.98
麻油	14.28	0	14.42
沙拉油	14.28	0	14.42
花生油	16.42	0	16.58
烤酥油	24.61	0	24.86
豬油	39.2	95	44.34
棕櫚油	47.85	0	48.33
牛油	49.75	108.78	55.69
椰子油	84.28	0	85.12

一般蔬菜、水果及米麵均不含膽固醇及飽和脂肪酸，所以昇膽固醇指數為0