

—— 身心安康 · 鄭小慧護士長 ——

膽固醇是萬惡嗎？

現代人聞膽固醇色變，視之為冠心病、中風及死亡的幕後黑手。一般人以為只要減少進食含膽固醇的食物便可降低體內的膽固醇，但其實體內細胞膜、人體的維他命D、膽汁和部分荷爾蒙是需要膽固醇建構而成的。要知道的是，我們血液中的膽固醇只有20%至30%直接由食物吸收，絕大部分是由肝臟製成。

膽固醇有「好」與「壞」之分。容易積聚於血管內壁的低密度脂蛋白膽固醇(LDL)是「壞」膽固醇；幫助收集和運送血液內壞膽固醇回肝臟的高密度脂蛋白膽固醇(HDL)稱為「好」膽固醇，它有

抵禦動脈粥樣斑塊的形成，具有保護作用，並可減少脂肪沉積在血管壁上，減少形成心臟病的機會。有研究顯示，每天進食半顆洋蔥可以提高30%好膽固醇。

我們應保持血液中低密度膽固醇的正常血脂值少於2.6mmol/L；高密度膽固醇的正常血脂值應高於1mmol/L(男)和1.3mmol/L(女)。為防血中膽固醇值升高，宜少吃含高脂肪的食物，特別是有飽和脂肪的煎炸食品，但毋須戒吃膽固醇高的食物。以吃蛋為例，蛋黃雖含膽固醇，但其脂肪大部分屬不飽和脂肪酸，亦含多種礦物質、維生素及有利腦部功能的

膽鹼，所以近年的營養指引建議每天可進食一隻雞蛋。日常飲食應包含大量蔬菜及植物性食物：多選擇色不同顏色蔬菜、黃豆製品、含豐富水溶性纖維食物、橄欖油、水果及棕色全穀類食品。同時減少進食白色的精煉食品及含高飽和脂肪和糖份的食物，配合恒常運動，保持理想體重，都有助減低血液中的「壞」膽固醇。

膽固醇不是洪水猛獸，筆者認為血中膽固醇含量超標也不一定要立刻吃藥，應保持健康的飲食習慣及適量運動，有助「好」膽固醇升高及減低冠心病和中風機會，預防慢性疾病。賽馬會流金匯提供一站式的專業健康服務，如營養師諮詢、多元運動課程、健康評估等，詳情可致電3763 1000查詢。

作者為賽馬會流金匯服務經理