



膽固醇擬解禁 魷魚蝦蟹「任食」



解封了！
▶ 隨膽固醇「解封」，海鮮如魷魚、蝦蟹等，可以放心進食。但營養師提醒，任何食物進食太多，仍有肥胖、心臟病風險。

食得 Smart

蛋黃、豬腰、雞肝、大閘蟹……

提及這些食物，不少人垂涎欲滴，卻又敬而遠之，皆因膽固醇作怪。高膽固醇食物，以往一直被視為血管殺手，大幅增加中風、心臟病風險。

然而美國2015年新版的The Dietary Guidelines for Americans，考慮不再為膽固醇設上限。如此破天荒的建議，一旦成為定案，如何影響我們的飲食？膽固醇「解封」，是否從此可以大吃特吃？

文：陳雅君 圖：looby@iStockphoto、資料圖片

擬撤攝取上限

高膽固醇食物，一直被視為十惡不赦，罪狀包括：引致血管堵塞，誘發心臟病及中風。專家更定下標準：每天攝取量不得高於300mg，但小小一顆雞蛋，膽固醇含量已達200mg。

然而，美國農業部一項決定，隨時逆轉舊有觀念。美國農業部的The Dietary Guidelines for Americans（美國飲食指南），提供健康飲食建議，於國際間甚具影響力；指南每五年更新一次，今年初，負責檢討的專家小組建議，不再設膽固醇攝取上限。建議會否成定案，有待揭曉，但專家背後的思路，卻絕對有迹可尋。

血液中膽固醇 八成由肝製造

「要了解專家的思路，需從膽固醇的特質說起。」香港中文大學營養研究中心註冊營養師張可琪解釋，膽固醇存在於血液之中，對人體十分重要，有助製造腦細胞、性荷爾蒙、維他命D等。「血液中的膽固醇水平，主要受兩方面影響：約有兩至三成，從食物之中攝取。其餘八成，則由肝臟自行製造，至於水平是多是低，主要受個人體質，包括遺傳和有沒有運動等影響。」



高脂有「罪」

◀ 高膽固醇食物，例如豬肝、豬腸等，同樣是高脂食物，即使膽固醇「解封」，仍要限制食用。

血液中的膽固醇，可細分為高密度脂蛋白（HDL，俗稱好膽固醇），以及低密度脂蛋白（LDL，俗稱壞膽固醇）；「前者水平過低，後者水平過高，脂肪便會沉積在血管，導致血管硬化堵塞，增加心臟病、中風風險。」

水平超標 單控飲食難改善

張可琪指出，專家撤銷上限的建議，其實十分合理。「已有充分研究證明，食物中的膽固醇，對血液膽固醇水平影響甚低，具決定性影響的，其實是個人體質、遺傳、運動量等。若膽固醇水平過高，單靠控制飲食，無法有效改善，這些都並非嶄新的發現。」

注意總攝取量

▶ 進食多少雞蛋，應考慮當日的膽固醇總攝取量。



話你知

反式脂肪 謀殺心血管

2015年，營養界翻天覆地。

高膽固醇食物，得以洗脫心臟殺手的污名；反式脂肪，卻因導致心血管病，被美國政府勒令禁用。三年後，美國全面禁用反式脂肪，過渡期間，食物商需改良生產配方。

反式脂肪，到底是何方神聖？竟觸動了美國政府的神經？「以往為了使食物酥脆，生產商多使用豬油、牛油。及後提倡健康，為了招徠顧客，只好改用橄欖、花生等植物油。」然而對比動物油，植物油在室溫下呈液體狀態，難以儲存及運輸；「只好想方設法，改變植物油的構造，透過氫化的過程，植物油轉化成固體，增添了酥脆口感，卻同時產生了反式脂肪。」張可琪說。

標示零克 ≠ 不含反式脂肪

反式脂肪謀殺心臟，如何避免？「根據香港法例，固體食物每100克，含有不超過0.3克的反式脂肪，便可標示為零克，所以顯示為零克，不代表不含反式脂肪。」更準確、安全的做法，是留意成分標籤，「留意有沒有氫化字眼，例如「氫化植物油、部分氫化菜油、起酥油」等，便含有反式脂肪」。



高危分子

▲ 菠蘿包、蛋糕、薯條，含有大量反式脂肪。

既然並非新發現，指南為何至今才考慮改動？「食物的影響，始終達到兩至三成，膽固醇水平「踩界」人士，日常多注意飲食，已有助重回及格水平。更重要的是，高膽固醇食物，不少也是高脂肪食物，當脂肪積聚在血管，也可導致血管堵塞，增加心臟病、中風風險。所以限制膽固醇，變相減少脂肪攝取。」張可琪解釋。

蟹膏內臟高脂 不能鬆懈

膽固醇「解封」，從此便可狂吃內臟、大啖海鮮？「海鮮例如魷魚、墨魚、蝦、蟹等，確實可以放心進食。但蟹膏、蟹膏、動物皮及內臟，仍屬高脂食物，不能放寬，只能偶一嘗之。」雞蛋又如何？「過往建議，高膽固醇人士，以每周2至3隻為限，一般人則

可進食5至6隻。若膽固醇不設上限，理論上，雞蛋也可放寬進食。然而，仍需注意當日的膽固醇攝取量，均衡飲食，例如午餐進食魷魚、蝦等，晚上不宜進食大量雞蛋，以免攝入過多膽固醇。」



小心蟹膏

大閘蟹季節將至，蟹膏只宜偶一嘗之。