



膽固醇減「邪惡」仍須防蛋白質超標

雞蛋可致肥 每日限食一隻

周三識食

【本報訊】美國膳食諮詢委員會最新膳食指南剔除每日不應攝取多於300毫克膽固醇限制，不少人疑惑可否任意吃高膽固醇食品。營養師指此類食品多高脂，雞蛋雖不是高脂，但含豐富蛋白質，進食過量會致肥胖，仍建議每日應限食一隻。

記者：伍雅謙



食物中的膽固醇「邪惡」程度下降，主要因為越來越多醫學研究發現，膳食膽固醇對血液膽固醇水平只有輕微影響，並估計人體只有兩成膽固醇是從食物中取得，但高膽固醇食品中的高脂肪仍要提防。過往蛋類中的豐富膽固醇一直受關注，故進食量亦有爭議。根據美國農業部資料，一隻雞蛋約重50克，含約6克蛋白質及186毫克膽固醇；鴨蛋及鵝蛋較大，膽固醇含量更高，一隻鵝蛋已含1,227毫克膽固醇。

宜拉勻肉類攝取量

一般人以為鵝蛋的膽固醇是眾蛋之冠，其實一隻鵝蛋只有76毫克膽固醇，若以100克計算，鴨蛋的膽固醇才屬最高，含884毫克膽固醇。註冊營養師張可琪表示，人體膽固醇八成是身體自行製造，只有兩成來自食物，故美國膳食諮詢委員會剔除了每日攝取不多於300毫克膽固醇的限制，惟食物始終佔有兩成影響力，「如果用爆咗 quota (配額) 嘅話，食物其實一樣會影響膽固醇」，故蛋也不宜狂吃。

張建議一般人每日只吃一隻蛋黃，蛋白則不限，但蛋白含豐富蛋白質，若進食過多，應計算肉類攝取量作平衡。至於鴨蛋及鵝蛋較大，每日只可吃半隻至四分一隻。鵝蛋每日則食2至3隻，不少食店以大量鹽份醃製鵝蛋，亦不宜多吃，以免攝取過多鹽份。

高膽固醇者份量減半

鹹蛋同樣有高鈉問題，一隻已有逾千毫克鈉質，若以此烹調粥品，不應再加入鹽份。皮蛋則因含鉛問題，不建議多吃。至於本身有膽固醇超標的人，每周只宜進食2至3隻蛋黃，其他蛋類進食量應只是健康人士的一半，並要避免進食其他高膽固醇食物如雞皮及動物內臟等。高脂食物也要留意，因為多數同屬高膽固醇食品，張指，進食過多脂肪也會影響身體的壞膽固醇，雖然雞蛋不屬高脂食物，但含高蛋白質，進食過量也會引發肥胖及脂肪問題，若要改善心血管疾病，應堅守健康飲食原則。

市面也有代蛋粉出售，張指其中一種代蛋粉是將雞蛋製成粉狀，作烘焙用，營養成份與雞蛋相若；另一種則為純素食者而設，以木薯粉及麥粉等做成，不含膽固醇，常見於低卡及低膽固醇的食譜，蛋白質含量與雞蛋相近，雞蛋的胺基酸較齊全，但素食者可從豆類補充蛋白質，此類代蛋粉亦缺少蛋黃含有的葉黃素及維他命D，惟葉黃素可在蔬菜中攝取，維他命D則可多曬太陽。

另一種較少見的代蛋粉，是專為苯丙酮尿症患者(PKU)而製，患者因需要嚴格控制蛋白質的胺基酸含量，只能透過特製的代蛋粉作蛋白質補充劑。

各款蛋及代蛋粉營養含量

蛋類	熱量	蛋白質	膽固醇
雞蛋 (一隻約50克)	72 千卡	6.28 克	186 毫克
鴨蛋 (一隻約70克)	130 千卡	8.97 克	619 毫克
鵝蛋 (一隻約144克)	266 千卡	19.97 克	1,227 毫克
鵪鶉蛋 (一隻約9克)	14 千卡	1.17 克	76 毫克
代蛋粉(素食) (每7克份量)	30 克	3 克	0 毫克

資料來源：美國農業部、營養師張可琪

