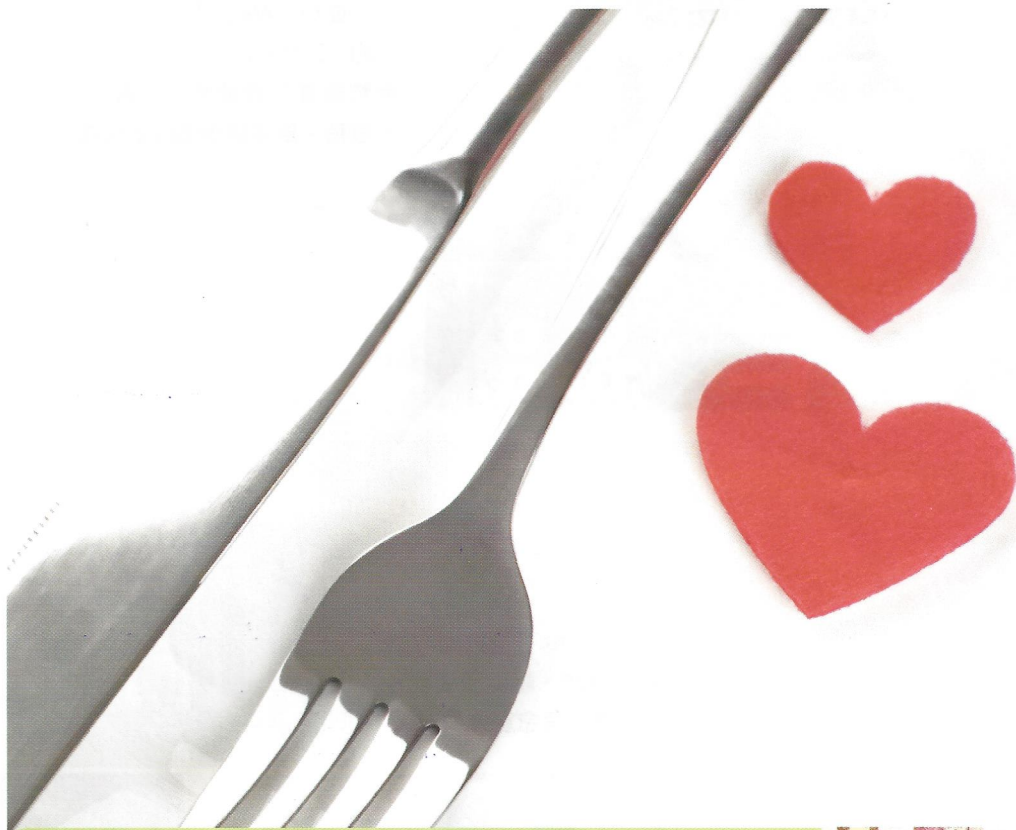


營養師提醒： 飲食小改變 遠離高血脂



史曼媚教授 Profile

- * 香港中文大學公共衛生學院營養研究中心經理兼營養師、內科及藥物治療學系禮任助理教授，並為媒體、院舍擔任營養顧問
- * 從事有關肥胖、體重控制及健康生活模式研究 17 年，曾於多份醫學及科學期刊刊登研究成果，並多次在國際醫學及科學會議發表論文
- * 出版包括《塑身由健康出發》等著作



近年，「三高」一詞在報章雜誌的出現率奇高，因為越來越多人受其所困。「三高」即指：高血脂、高血糖、高血壓。不但患者越來越多，也有年輕化趨勢。

有見及此，今期我們邀請了營養師史曼媚教授為我們講解其中一高：高血脂。從高血脂的定義、成因及風險說起，教你從生活與飲食上防範高血脂。

高血脂症怎界定？

我們一般只留意膽固醇問題，但原來想更全面，應看包括總膽固醇值、低密度脂蛋白（LDL，即壞膽固醇）、高密度脂蛋白（HDL，即好膽固醇）及三酸甘油酯值，4 者綜合就是血脂水平。如果總膽固醇值高於 5.2mmol/L 及三酸甘油酯值高於 1.7mmol/L，便可界定為高血脂症（Hyperlipidaemia）。

史教授提醒 LDL 及 HDL 的比例也要留意，前者應低於 2.6mmol/L，後者宜高於 1mmol/L，而兩者比例不應高於 3，例如若 LDL 為 3mmol/L，HDL 為 1mmol/L，即為理想水平。因為 LDL 會將身體的脂肪帶到血管內，積聚於血管壁內，被譽為「垃圾蟲」；HDL 則相反，將血管內的脂肪帶到肝臟將之清除，視為「清道夫」，但 1 個「清道夫」極其量只能清走 3 個「垃圾蟲」，若超出這個比例便無法負荷。血脂水平若過高，會破壞血管壁、形成血塊、減慢血流，增加患心臟病、中風等的風險。

高血脂症怎形成？

人體內有 2/3 膽固醇由肝臟自行製造，1/3 由飲食攝取。正常情況下，若從飲食中多攝取了膽固醇，身體會自動調控減少製造，並盡量加快膽固醇代謝，這是正常身體機能。若這個機能失常而無法調節或代謝減慢，便可能造成膽固醇及血脂偏高。

史教授表示這個「機能失靈」可能是遺傳或天生較弱，而一些含有荷爾蒙或類固醇的藥物、醫治甲狀腺、高血壓、牛皮癬、類風濕關節炎等藥物也可能影響脂肪代謝；而患有糖尿病、肝病、腎病、甲狀腺功能低下等疾病也較易有高血脂。此外，肥胖人士的脂肪代謝效率可能已受損，故會較一般人更易有高血脂問題。還有，運動不足、長期受壓等都會影響代謝，惡化高血脂情況。

飲食雖只佔日常 1/3 膽固醇來源，但若代謝機能受到破壞，加上飲食長期偏於肥膩、高脂、高膽固醇，便會可能造成高血脂。在她接觸的個案當中，有不少就是因肥胖導致代謝失調，即「代謝綜合症」。

飲食如何選擇？

飲食對血脂的影響不少，還是自家烹調較易掌控健康，但外膳難免，以下是史教授給大家的外餐貼士：

- ① 避免煎炸食物，多選烤、焗等菜式。
- ② 肉類以瘦肉為主，盡量去皮去肥，紅肉、海鮮如魷魚、蝦蟹的膏等含較高膽固醇。
- ③ 減少醬汁，選吃沙律的話，不妨點餐時說明醬汁另上，可自己控制分量。
- ④ 盡量每餐配一碟走油時菜。
- ⑤ 非高危人士每日不宜攝取超過 300mg 膽固醇，高危人士則為 200mg，1 顆蛋黃已含約 150mg，若發現一餐已超標，當日就應作調控，如以豆腐、豆類等植物性蛋白取代肉類，亦要避免進食含有高飽和脂肪的食物。

除此以外，史教授說家裡不妨存放一些耐放的瓜類或水果，外餐後回家簡單灼一下便可進食，以補纖維，另外如燕麥、纖維粉等補充劑也可加入食物中攝取；果汁在製作過程中，已流失許多水溶性纖維，故應直接進食水果。

包裝食物方面，史教授提醒應留意反式脂肪，經加工、高溫處理的含油食物一般含反式脂肪，它會增加體內的 LDL 同時減少 HDL，糕餅、酥餅、曲奇等都多含有，連一般以為很健康的梳打餅其實也含有。她同時提醒大家勿墮入營養標籤陷阱，即使標明反式脂肪含量是 0，最安全的做法還是看看成分，若含有氫化植物油或起酥油，則必定含反式脂肪。

Amount Per Serving		% Daily Value
Calories	200	
Calories from Fat	26	
Total Fat	17g	26
Saturated Fat	2.5g	13
Trans Fat	0g	
Cholesterol	0mg	
Sodium	120mg	
Total Carbohydrate	0g	