認識膽固醇

許多人認為膽固醇是個壞東西，因為會增加患上心血管疾病的風險。事實上，膽固醇對身體製造維生素 D、膽汁和一些荷爾蒙很有幫助，亦是組成人體細胞膜的主要成份。因此，膽固醇對人體極為重要，只有在膽固醇超出某水平時，才會真正危害健康。

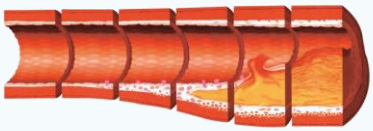
膽固醇在人體內的調節

原來，我們的膽固醇主要由肝臟製造，只有約三成來自動物性食物如肉、魚、海鮮和奶類等。

而人體內存有一種調節膽固醇的機能，能把血液中的膽固醇經常維持在正常的水平，即當我們進食大量含高膽固醇的食物後，肝臟會自然減少製造，以防止膽固醇的水平過高，反之則會增加製造，以補充身體的需要。

終於可以大吃大喝？

可是，有些人在這方面的調節功能失效，令血液中的膽固醇含量升高，便有可能積聚在血管的內壁上，使這些血管變得陝窄甚至形成閉塞。因此，我們日常的飲食還是要以「均衡」、「多元化」、「多菜少肉」和「低油、鹽、糖和高纖」等為大原則，切勿放任飲食。



壞膽固醇增加患上心血管疾病風險

值得注意是，攝取過多的飽和脂肪和反式脂肪亦可導致血液中的壞膽固醇上升，增加患上心血管疾病的風險。[1]

「壞」脂肪的來源

飽和脂肪	反式脂肪
一般在室溫下呈固體狀態。 食物當中，含高飽和脂肪又有膽固醇的食物有牛油、連皮禽肉、全脂奶類產品、脂肪比例較高的肉類如排骨、豬頸肉、豬腩肉和牛肋骨等。 世界衛生組織建議飽和脂肪的攝取量不應多於每日所需熱量的 10%。[1]	液體狀態的油經氫化過程(以延長食物的保質期和增加口感)後，轉化為較穩定的半固體脂肪，而反式脂肪則是過程當中的副產品。 一般可於以氫化植物油為材料的食品中找到，例子有人造牛油、起酥油、餅乾、脆片、曲奇餅、炸薯條、蛋糕、沙律醬、餡餅及植脂奶粉等。 世界衛生組織建議反式脂肪的攝取量應少於每日所需熱量的 1%。[1]

另一方面，膳食纖維可有助降低總膽固醇和壞膽固醇的水平。[1] 因此，在健康均衡飲食當中，我們宜多進食含纖維的蔬菜（如青瓜、蘿蔔、番薯）、水果（如香蕉、蘋果、梨子）、燕麥和豆類（如黃豆、紅腰豆、眉豆）等食物。

請多進食水果!

想知道更多有關……

- ✧ 健康飲食的資訊，請瀏覽「健康地帶」網站 http://www.cheu.gov.hk
- ✧ 「健康在職計劃」的資料，請瀏覽 http://www.healthatwork.gov.hk

[1] 世界衛生組織