

澄清膽固醇的迷思！

◆台北醫學大學客座教授／陳世爵

膽固醇與心血管疾病的關係密切，對我們的健康影響重大。
因此，大家對膽固醇必須要有正確的認知。

**問：膽固醇對人體沒有一點好處，
只有害處？**

答：錯。

膽固醇是歸屬於油脂類。所有動物性食品都含有類似蠟質的膽固醇，只是含量多寡而已（換言之，所有植物性食品皆不含膽固醇）。油脂含有九大卡熱量，膽固醇則無熱量。

但膽固醇是所有細胞膜及一些荷爾蒙的主成份，是維持生命的重要營養，只是膽固醇如果過多則有害健康。例如血中膽固醇太多，即會增加引起心臟病——心肌梗塞或腦中風的危險性。因此，我們要定期驗血使膽固醇維持在健康水準。

問：膽固醇是愈少愈好嗎？

答：錯。

血中總膽固醇及低密度膽固醇（LDL）太多才對身體有害。因為它們會在動脈及其他血管壁形成斑塊，阻塞血液流通，

而導致心肌梗塞或中風。但是高密度膽固醇（HDL）則會從血管壁及動脈消除膽固醇，把它輸送到肝臟加以代謝而排泄掉。

因此，為了健康，總膽固醇及低密度膽固醇要低，但高密度膽固醇則愈高愈好。

問：健康膽固醇之水平為何？

答：參閱下述文字說明。

通常驗血時，最好能檢驗總膽固醇量、低密度膽固醇（LDL，壞膽固醇）和高密度膽固醇（HDL，好膽固醇），如此

總膽固醇	美式單位 (mg/dl)	他式單位 (mmol/L)
理想	≤ 200 mg/dl	≤ 5.2 mmol/L
偏高	201~239 mg/dl	5.~6.19 mmol/L
高	≥ 240 mg/dl	≥ 6.2 mmol/L

壞膽固醇 (LDL)	美式單位 (mg/dl)	他式單位 (mmol/L)
最理想	≤ 100 mg/dl	≤ 2.58 mmol/L
理想	101~129 mg/dl	2.58~3.34 mmol/L
偏高	130~159 mg/dl	3.37~4.11 mmol/L
高	≥ 160 mg/dl	≥ 4.14 mmol/L

好膽固醇 (HDL)	美制單位 (mg/dl)	他制單位 (mmol/L)
高	≥60 mg/dl	1.55 mmol/L
低 (男)	≤40 mg/dl	1.03 mmol/L
低 (女)	≤50 mg/dl	1.29 mmol/L

才能評估罹患心血管疾病的危險性。

可知為了維護健康，血中總膽固醇應少於 200 毫克 /100cc 血液，而壞膽固醇應少於 129mg/dl，而好膽固醇男性應高於 40mg/dl，而女性應高於 50mg/dl。

問：因為雞蛋及貝殼類海產的膽固醇含量高，因此我們最好不要吃，對嗎？

答：錯。

除非個人已診斷有心臟病，否則應可適量攝取雞蛋及貝殼類。有些貝殼類如河蚌、干貝和牡蠣所含的膽固醇並不比牛肉或雞肉多，同時水產類又含有對健康有利的 Ω -3 脂肪酸。當然如個人已是心臟病患者，則需與醫師或營養師商討其膽固醇限制量。

問：我們可以不需服藥即可降低膽固醇？

答：也對也錯。

有很多人，尤其是年輕人是可以用改變生活形態而達到降低膽固醇的目的。如減重，攝取健康均衡飲食，經常運動，戒菸及節制喝酒。

如改變生活方式仍無法降低膽固醇，則需由醫生開降低膽固醇藥物處方加以服藥。

問：減少攝取飽和油脂（在室溫呈固態者）及反式油脂（部分氫化油）是比減少膳食中所含之膽固醇更加重要，對嗎？

答：對。

因為飽和油脂及反式油脂會提升血中膽固醇，比食物中所含的膽固醇更加厲害。因此要限制攝取飽和油脂（如豬油、牛油、奶油、熱帶油脂——棕櫚油、棕櫚仁油、椰子油）及反式油脂（存在於烘焙食品、餅乾、點心類及油炸物）。但食物中所含膽固醇攝取量也應限制每天在 300mg 以下。

問：可降低膽固醇之五種生活形態為何？

答：改變生活方式是可以降低膽固醇，但如已在服藥，則改變生活形態也可促進其藥效。

(1) **保持健康體重**——如能減重 2 ~ 5 公斤，即有助於降低膽固醇。通常改變日常飲食習慣，即可減重。

- 如感到無聊或有挫折感，可出去走走，而不要以吃東西來解決，因會增加卡路里之攝取。

- 如午餐常用速簡餐，可改變為自備較健康的便當。

- 看電視吃炸薯片，可改為吃小胡蘿蔔條。

- 增加活動量，如走樓梯而不乘電梯。

(2) 吃健康均衡飲食

- **選擇健康油脂**——含飽和油脂之紅肉（豬、牛、羊肉）會提升血中總膽固醇及 LDL，因此每天限制在總熱量之 10% 以下。多選用瘦肉和低脂乳製品。多使用單元不飽和油脂（橄欖油、花生油、菜籽油、杏仁油）及多元不飽和油脂（大豆油、玉米油、葵花油、紅花油、胡桃油）。

- **儘量少用反式油脂**——是液態油經過氫化作用而產生之油脂（如油炸油、酥油、人造奶油）。反式油脂不但會提升總膽固醇及 LDL，而且會降低 HDL，還可能會增加三酸甘油酯。FDA（美國食品藥物管理局）准許每份食物所含少於 0.5g 反式油脂即可標示為零，不可不慎！

- **節制膽固醇之攝取**——每天膽固醇攝取在 300mg 以下，如已有心臟病者應在 200mg 以下。

- **多吃蔬菜水果**——蔬菜水果富含纖維，每天應攝取 20 ~ 30g 膳食纖維。水溶性纖維可降低 LDL，富含於豆類、大麥、燕麥、糙米、蘋果、李子、柑橘類、草莓、藍莓。

不溶性纖維可促進消化，減少便秘，富含於小麥、麥麩、全穀類。

- **多選擇全穀類**——如全麥麵包、饅頭、麵條、糙米飯。

- **吃富含Ω-3 食物**——Ω-3 脂肪酸可降低 LDL，含油高之鮭魚、鯖、鱈魚以及胡桃、杏仁、亞麻籽都含有 Ω-3 脂肪酸。每週食用兩、三次魚，即 Ω-3 脂肪酸之需要。

- **(3) 經常運動**——運動可提升 HDL，每次運動 30 分鐘，每週五次。可快步走、騎單車及游泳等。

- **(4) 戒菸**——抽菸者要立即戒菸。戒菸可增加 HDL。一戒菸 20 分鐘後，血壓即會下降。戒菸 24 小時，心臟病的危險性即減少。戒菸 1 年，其心臟病危險性為抽菸者之一半。戒菸 15 年，其罹患心臟病危險性與不抽菸者一樣。

- **(5) 節制喝酒**——適量喝酒可提升 HDL，但不喝酒者不需要因此而喝酒。如需喝酒，男性應節制為每天兩杯，而女性則為一杯。每杯以含 15g 酒精為原則。如啤酒 350cc，葡萄酒 150cc，而威士忌酒則為 45cc。



如以上五種改變生活形態（即減重、健康飲食、常運動、戒菸和節制喝酒）仍然無法降低膽固醇，即要由醫師開降膽固醇的處方服藥，但仍需維持健康的生活形態。