

膽固醇太少也不行！

攸關生命 不要怕吃蛋 勤於運動

有人為了健康的緣故，完全不吃蛋及動物性食品，這樣做是否對健康有利呢？事實上，這是反而有負作用的。

的確，血液中的膽固醇含量太多，是成為動脈硬化的原因。然而另一方面，膽固醇在體內擔任與生命有關的重大任務。

如果血液中的膽固醇太少，就會引起貧血，並容易患腦出血。

首先談及貧血，膽固醇會維護紅血球的膜，以免被破壞。因此，膽固醇減少，就會縮短紅血球的壽命，並引起貧血。貧血可以說是萬病的禍根。

除了保護紅血球以外，膽固醇也能保護細胞膜，以及血管等。因此，在血管脆弱的地方，如果膽固醇少，血管就容易斷掉。如果膽固醇少，就無法貼在血管老化的地方，以防止其破裂。

這樣的結果是容易引起腦出血的。因此，高血壓且血液中膽固醇值低的人，就要適量攝取膽固醇以免腦出血了。

膽固醇也是女性很重要的女性荷爾蒙原料。為了怕胖，很多女性不敢吃肉類，而連續攝取生菜沙拉為主食，長此以往不但會發生貧血，生理現象也會混亂，還會有身體男性化的結果。

其他，日光浴後，在體內會產生維生素D的原料也是膽固醇，我們所攝取的脂肪，其消化所需的胆汁酸，原料也是膽固醇。

胆汁酸存在於胆汁中，可將進入腸內的食物所含的脂肪乳化，使其容易被脂肪分解酵素分解，讓食物容易被消化吸收。

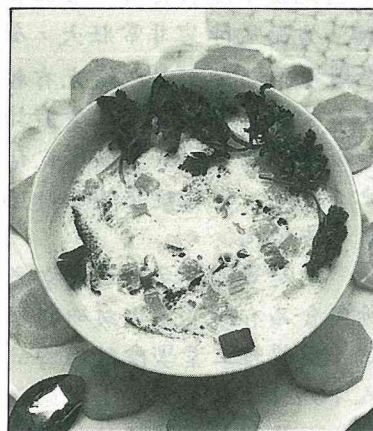
那麼，膽固醇是從那裡補給呢？我們身體一天所需要的膽固醇，三分之二由肝臟自行合成，其餘就自食物中攝取。份量相當於雞蛋1~2個所含的膽固醇量。

如果從食物攝取的膽固醇量過少，身體就會發生膽固醇不足現象。一般的人，雖然一天內吃了一、二個蛋，血液中的膽固醇值並不會即時上昇。相反地，如果對蛋抱有恐懼感，而不敢去碰它就會成為生病的原因。

因為蛋類所含的是品質優良的蛋白質，所以可以彌補其他蛋白質的缺點。

蛋類除了包含優良的蛋白質以外，也含有維生素、礦物質、以及對預防動脈硬化有幫助的成分——卵磷質。

最近，很多醫院對於心臟病，或動脈硬化的病人，在其膳食中也會一天供給一個蛋及一瓶牛奶。



人到中年，不敢多吃蛋，是錯誤的營養觀念。
(林嵩展／攝)

我們身體內，腦神經及內臟等的膽固醇含量也很高。這也表示，如果食用動物的這些部位，也能攝取多量膽固醇。

膽固醇以與蛋白質結合的形態往返於肝臟與血管。把血液中多含的膽固醇運至肝臟的是有益的膽固醇，相反地從肝臟搬運至血液的是有害的膽固醇。有益的膽固醇多，就可防止動脈硬化。

為了達到這目的，我們就要攝取蛋白質、維生素E，並且勤於運動。

有人到了中年以後，不只是蛋類不敢碰，連動物性食品也不敢多吃，這是很大的錯誤觀念。

如果每天都吃大魚大肉，則不必再吃蛋，然而每天的膳食都是以蔬菜為主，則吃一、二個蛋也沒有什麼關係。 ■