



中華民國營養學會理事長／陳世爵

早餐燕麥片

在日常飲食中我們應該多吃食物纖維，例如蔬菜、水果、全麥穀類，即可以降低血清膽固醇。1991年4月22日的“美國新聞及世界報導”介紹美國醫學會發表的一篇論文，這是根據芝加哥科學家的最新研究結果。在該研究中有140位患有高膽固醇的成人接受為期6週的追蹤研究，結果發現如下：

(1)每天食用2～3盎司(60～90公克，煮後約1飯碗)的燕麥麩，血清膽固醇可降低7～10%。

(2)每天食用2～3盎司(煮後約1飯碗)的燕麥片，血清膽固醇可降低3～7%。因此，長期食用燕麥麩或燕麥片，確實可以幫助降低血清膽固醇。

飲食中除了食物纖維，多吃黃豆蛋白食品及多元不飽和脂肪酸的植物油，例如大豆油、玉米油、葵花籽油也可以降低膽固醇。(所有植物性的食物皆不含膽固醇，而只有動物性食物才含有膽固醇)。

其他，運動也可以降低人體總膽固醇量，並增加血中好的膽固醇(即高密度脂蛋白HDL)。禁煙亦會增加HDL。

膽固醇可分為兩大類：一種是高密度脂蛋白(HDL)這是好的膽固醇，可以幫助避免動脈硬化。因為HDL是把膽固醇輸回肝臟加以代謝排出，並幫助去除動脈壁的血板。

另一種是低密度脂蛋白(LDL)，這是不好的膽固醇，它可以把膽固醇由肝臟輸出而堆積在血管壁，終而形成動脈硬化。

攝取高量纖維的好處很多，它可以減少患結腸癌的危險性，也可以減少憩室炎、便秘、痔瘡、直腸壁撕裂及其他大小問題。

總之，我們須要強調多吃食物纖維來促進大腸順暢，纖維也會結合膽固醇把它自體內排出，以維護我們的健康。因此，早餐吃燕麥片是我的最愛之一。■