

高血膽固醇，可以吃海產嗎？

根據食品科學分析，魚貝類含有豐富的蛋白質，其蛋白質組織中所含纖維較短且結締組織較少，容易被人體消化吸收，非常合適老年人與小孩食用。

進餐時經常會聽見長輩或父母對著小朋友說“吃點魚呀！吃魚的人腦筋會較好！”，果真如此嗎？這“吃魚會比較聰明”的古老傳說不知已流傳多久了，姑且不管其從何時開始，思考其為何能一直延傳下來，必定有其道理存在。

但是現代人多半具有“肉類及家禽類才是蛋白質來源主要食物”的根深蒂固觀念，從小就養成少吃魚的飲食習慣；加上嫌魚刺多，吃魚比吃肉麻煩且費時，又怕會魚刺梗喉；有些人則擔心會過敏；有些人甚至因怕腥味，怕魚貝類不新鮮而不吃魚，因此餐桌上多以肉類為主，鮮少見到魚貝類。

老年人則多因擔心膽固醇攝取過多而不敢吃魚貝類。過去我們以為魚貝類，特別是蝦、蟹或貝殼類含有高膽固醇，因此高血膽固醇的人，醫師多半警告他們不可以吃這些甲殼類食物，而病人本身也都害怕心血管疾病而不敢接近這類食物。

事實上，魚貝類的蛋白質品質優良，容易消化吸收，非常適合小孩與老年人食用。另外，魚貝類的脂肪含量比其他肉類低了

許多，而且大部分是W-3脂肪酸；W-3脂肪酸具有降低膽固醇的作用。魚油中還含有EPA成分，可減緩血液凝固時間，預防心血管疾病，因此，也較合適中老年人食用。

要判斷一種食物對血膽固醇的影響，必須同時考量此食物中所含膽固醇量及飽和脂肪酸量，不能單看膽固醇量或單看飽和脂肪酸量，而食物中飽和脂肪酸對血膽固醇的影響，大於食物中膽固醇對血膽固醇的影響，所以我們常以升膽固醇指數（Cholesterol Saturated Fat Index, CSI）來看食物對血膽固醇的影響，CSI越大，影響血膽固醇越大，心臟血管疾病的危機越大。

我們擔心魚貝類的膽固醇含量高，會影響血膽固醇，事實又

是如何呢？根據各種研究分析整理出下表：

每100公克熟重食物含量

食物	份量	飽和脂肪酸 (公克)	膽固醇 (公克)	升膽固醇 指數		
魚	鈞	3兩	0.55	45.0	2.8	
	干貝	3兩	0.31	53.0	3.0	
	鮪魚(罐頭)	3兩	1.88	26.0	3.2	
	魚	3兩	0.16~	60~	3.2~	
			3.22	80	7.2	
	蛤	3兩	0.48	63.0	3.6	
	貝	鮭魚(罐頭)	3兩	2.03	35.0	3.8
		蟹	3兩	0.28	100.0	5.3
	類	沙丁魚(罐頭)	3兩	2.82	100.0	7.8
		蝦、龍蝦	3兩	0.36	150.6	7.9
肉	雞、火雞(去皮)	3兩	1.15	89	5.6	
	牛肉(瘦)	3兩	2.81	65.9	6.0	
	鴨、鵝(去皮)	3兩	4.37	92.5	9.0	
	豬肉	3兩	9.08	82.0	13.3	
	牛腩	3兩	13.3	94.0	18.0	
	培根	13片	17.42	85.0	21.8	
	類	(100公克)				
		熱狗	2條	10.76	50	13.37
		(100公克)				
	漢堡	3兩	12	111	17.67	
堅	黃豆	100公克	0.86	0	0.9	
	杏仁	100粒	5.36	0	5.4	
	核桃	85粒	5.59	0	5.6	
	果	花生	188粒	6.85	0	6.9
		花生醬	7湯匙	8.52	0	8.6
類	腰果	60粒	9.53	0	9.6	

