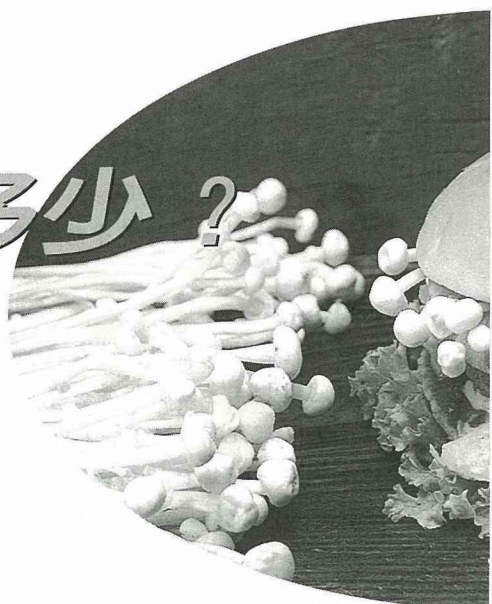


# 膽固醇你了解多少？



**當** 我們抽血檢驗時，往往會注意血液膽固醇的濃度。如果每100西西的血液含有膽固醇量在120~240毫克之間，就是正常的範圍，太多或太少對身體都不好。

## 膽固醇對身體的用處

膽固醇在身體內有一些很重要的用處，包括：

1. 構成細胞膜的材料。
2. 轉化成維他命D，以促進鈣的吸收，而強健骨質硬度。
3. 製造副腎皮質荷爾蒙的材料，由膽固醇所衍生出來的皮質酮可以緩和繁忙勞累的生活壓力。
4. 膽固醇是構成主要性荷爾蒙的材料，這些性荷爾蒙對於女性懷孕時，具有維持子宮厚膜的作用，對於男、女的生殖器官與兩性在發育成第二性徵時，具有重要作用。
5. 製造膽汁酸的材料，膽汁酸可以幫助脂肪酸的吸收。

## 膽固醇如何產生？

當我們吃動物性的食品時，就不免吃進膽固醇。這些膽固醇在消化道中要先變成脂肪酸酯才能夠被吸收，因此吸收量是有一定的，約占20%，這是我們的身體得到膽固醇的一部分來源。

而另一部分的膽固醇則是由我們自己的肝臟利用食物中的脂肪、醣類在體內代謝後的一部分中間產物所合成的，約占80%。

如果我們的飲食中攝取太多的膽固醇時，消化系統會控制其吸收量，而且肝臟會自動減少膽固醇的合成量，所以正常的身體總是維持一定量的膽固醇。但是有的人由於先天遺傳基因的關係或是後天的老化，無法很有效的進行此種調節，而導致合成過多之膽固醇。

由於身體吸收膽固醇的情形受到消化道中某些物質的影響，所以有時候雖然吃到一些食物膽固醇較高，但是並不會完全吸收到血液中去。這些消化道的物質包括膽固醇的酯化酵素、植物固醇及膽汁的分泌量，以及食物纖維的多少。其實，腸道中的膽固醇酯化酵素是有限的，沒有轉化成脂肪酸酯的膽固醇往往會排出體外；如果我們吃一些五穀食物，則因這些食物含有植物固醇，也會減少膽固醇的吸收；如果在飲食中吃的油脂比較少，那麼肝臟合成膽汁的也就比較少，那麼膽固醇被再度吸收的量也就比較少；如果腸道中有纖維質，則食物中膽固醇留在腸道的時間也就比較少，膽固醇的吸收量也就降低。

## 高飽和脂肪酸的油脂

油脂名稱	飽和脂肪酸(%)
椰子油	92
棕櫚仁油	82
棕櫚油	50
牛油	46
豬油	42

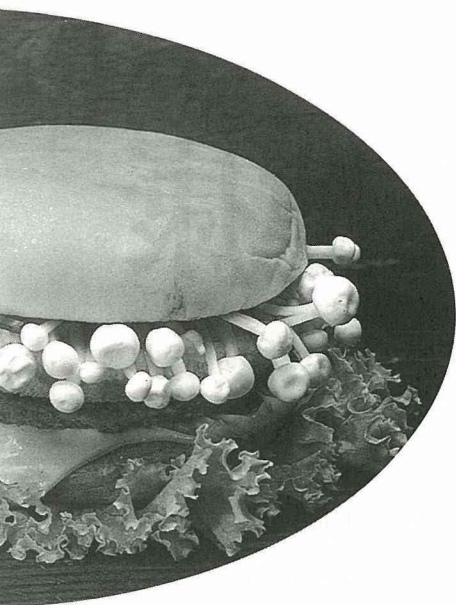
## 血液膽固醇與飲食的關係

總之，不是吃多少含膽固醇的食物，身體就會吸收多少膽固醇。至於影響血液中膽固醇濃度的高低，則主要在於肝臟合成膽固醇的量及膽固醇經過代謝後而排出體外的量。

當一個人血液膽固醇量偏高時，應減少飲食中的油脂量，尤其要減少飽和脂肪酸，同時要減少總熱量的攝取，並多吃些含纖維質豐富的食物，尤其是全穀、豆子之類的天然食物，使排便量增加。另一方面要增加身體的運動量，使身體消耗較多的熱能，以預防食物中過剩的熱能轉變為脂肪及膽固醇，這麼一來，身體合成的膽固醇減少，同時排出多量的膽固醇代謝物，血液膽固醇濃度自然會下降。

向液膽固醇濃度為何居高不下？

有一位中年婦女對我說，她平日並不挑食，也有運動，不知為什麼血液膽固醇的濃度仍然很高。雖然科學已有研究報告，指出膽固醇的代謝能力也受遺傳的影響，但是我在不知道這位女士平日怎麼吃三餐的情況下，先試



問她是否有便秘的習慣？她立刻點頭說2、3天才排1次便，這就是了，便秘會使體內的膽固醇濃度升高。

另外我們常見的是，有些人很在乎膽固醇含量高的食物，如蛋類、海產、肉品、……，對這些食物不敢稍吃，可是他們的血液膽固醇仍然高居不下。

後來觀察，他們平常吃的食物都相當講究精緻，油脂含量比較多，烹調時用的油很多，他們也隨時在吃些甜食，雖然那些都是素料製做的甜點，絕對沒有含膽固醇。問題是，油脂、甜食正是製造膽固醇的材料，而他們所愛吃的精製美食中極少有纖維質的成分，纖維質對於膽固醇排出體外是重要的角色。如果他們不改變飲食習慣，長時間下去，血液裡的膽固醇量不但下不來，還會繼續上升到危害他們的心臟、動脈，以致病倒。

### 愈早改善飲食習慣愈好

科學家的研究發現，人如果要使自己減少罹患動脈硬化性心臟病的機會，在剛進入中年的時候，就要把原本吃高脂肪、精製食品的習慣改掉，變為低脂肪，

食物中膽固醇含量表

食品名	每100公克食物中 膽固醇含量(毫克)	日常習慣所用單位中膽固醇的含量	
		日常習慣所用單位	膽固醇含量(毫克)
腦	2000	1個(平均為100克)	2000
全蛋	550	1個(60公克)	225
腎(腰子)	375	1個(200~250公克)	750~938
		1兩(30公克)	112
肝	300	1斤	1800
胰	250	1兩(30公克)	75
奶油	250	1份(15公克)	37.5
牡蠣、蚌、龍蝦	200	1份(45公克)	90
心臟	150	1個(300~450公克)	450~675
		1兩(30公克)	45
蟹	125	1份(60公克)	75
蝦	125	1份(45公克)	56
乾酪	100	1份(30公克)	30
豬油	95	1茶匙(5西西)	4.75
羊肉	90	1份(30公克)	27
牛肉、豬肉	70	1份(30公克)	21
魚	70~300	1兩(30公克)	21~90
雞肉	60	1兩(30公克)	18
人造奶油 (含2/3動物油)	65	1份(15公克)	9.75
冰淇淋	45	小美(1盒125西西)	27
		福樂、味全、百樂 (1盒150西西)	35
全脂奶粉	85	1份(35公克約4平匙)	29
全脂奶(鮮奶)	11	1杯(240西西)	26.4
脫脂奶	3	1份(25公克)	0.75
蛋白	0	1個	0
人造奶油(全植物油)	0	1份(15公克)	0

天然粗食的方式才有可能。如果等到65歲以後，才要改變，則對於預防心臟病的發生是不會有多少幫助。

美國科學月刊報導過，在路易斯安那州有一位醫師診察了35位7~24歲的年幼及青年病人，發現其中有29人(83%)已有輕度粥狀動脈硬化的跡象。後來追蹤調查其飲食，發現他們平日多

吃速食餐飲，其食物中含高量的飽和脂肪酸而且缺少纖維質，是造成這些年輕人有血管病變的原因。

預防心臟、血管疾病的根本，必須從幼年時代就養成良好的飲食習慣，否則到老了是來不及的，有的人甚至未及老年，中年就因為這些疾病而付出寶貴的性命。

■