

降低膽固醇新武器—植物固醇

文／徐佳郁 國泰綜合醫院營養師 審稿／李蕙蓉 國泰醫院營養組長

植物固醇普遍存在植物中，其中以植物油、堅果類含量較豐富。

心血管疾病在國人的十大死因中一直居高不下，造成心血管疾病的危因包括了高血壓、高血脂、高血糖、壓力等。

與高血脂有關的膽固醇相信大家都不陌生，它是屬於血脂肪的一種，理想的膽固醇值介於130~200mg/dl之間，超過200mg/dl就屬於高膽固醇血症，過多的膽固醇會堆積在血管壁上，加速動脈硬化，引發心血管疾病，偏偏國人的飲食習慣越來越偏向高油、高飽和脂肪，讓高膽固醇的盛行率越來越高，甚至不乏許多20~40歲的年輕患者。

如何降低膽固醇是現代人非常關心的話題，從以前的大燕麥、納豆、魚油、蒜素、紅麴，一直到現在流行的植物固醇，這些都是可以降低膽固醇的成分，到底植物固醇是什麼？為什麼可以降低膽固醇？又可以從哪些食物獲得呢？

植物固醇的結構非常類似膽固醇，因此在腸道中會與膽固醇競爭吸收，進而降低血清中的膽固醇，研究顯示攝取1.3公克植物固醇可降低血清中15%膽固醇，也可以降低低密度脂蛋白膽固醇(LDL)，俗稱壞的膽固醇。植物固醇普遍存在植物

中，其中以植物油、堅果類含量較豐富。

從含量表中，可以歸納出提高植物固醇攝取量的方法如下：

1. 植物油中以玉米油、葵花油的植物固醇含量最高，選用植物油作為烹調用油，不但減少飽和脂肪攝取，又可以增加植物固醇的攝取，可以說是一舉兩得。

2. 堅果類食物除了富含植物固醇外，也含有單元不飽和脂肪酸、微量元素及膳食纖維，對預防心血管疾病是不錯的食物，不過唯獨熱量高，多吃會有肥胖的疑慮，因此建議攝取堅果類時，應減少烹調用油的用量。例如：9個杏仁或7個腰果或2個核桃的熱量等於1茶匙油脂的熱量。

3. 黃豆對膽固醇的影響，除了植物固醇外，更有研究指出，高膽固醇血脂者，每天食用20~25公克的黃豆能夠降低低密度脂蛋白膽固醇(LDL)約8%。黃豆製品與蛋豆魚肉類均屬於蛋白質含量高的食物，每天選用黃豆製品取代部分肉類，例如：半盒豆腐或1.5塊五香豆乾等於1兩瘦肉(約3指大小)，不但攝取到黃豆的好處，同時也減少動物性

人性化醫學

人類複製 天災必至

1980年代以前，人類只能從屠宰場的牛、羊屍體上取得胰臟，利用生化學的方法收集製造胰島素。往後，人們漸漸的能掌握自己的遺傳因子，進而控制遺傳因子，將自己的遺傳訊息從細胞核中的染色體鑲嵌到細菌裡，使細菌替人們服務，進而製造出人體所需要的胰島素，胰島素的價格因此便宜了不少。

雖然這是人類史上的一大進步，卻已種下了複製人類的隱憂。1996年底時，人體利用控制遺傳因子上的進步科技，做出了所謂的「複製羊」。

這除了表示人們能有效的控制複雜的遺傳因子，做出完全一樣的動物出來外，另一方面，也打破了長久以來人類自然的生殖方式。過去靠得是天命、自然法則，現在則是懷著喜怒哀樂的科學家也能製造出複製人。

文／洪建德 本刊特約健康顧問·陽明院區新陳代謝科主任

雖然世界各國對複製人皆採取保留的態度，可是現今有些國家已把人類的基因注射至動物身上，讓動物製造出人類的耳朵或其他器官。

試問，當我們屠殺這些動物時，是在殺人還是在殺動物，或是5%殺人、95%殺動物，這不但違反了宗教，違反了過去的道德傳統，更深一層的意義是打破人類與動物之間的不同，使得某些病毒或細菌可以在不同的動物之間流行。

當基因工程的日益進步，人與動物之間的差異愈來愈小，使得動物的疾患能傳給人類時，到時就會豬瘟變「人瘟」，狂牛症變「狂人症」，現代科技少了人文的導引，也是天災降臨到人類的時候了。