

食物中植物固醇含量表如下：

油脂	份量	植物固醇含量(毫克)	堅果類	等同1茶匙油脂的份量	植物固醇含量(毫克)
玉米油	3湯匙	428	芝麻	2湯匙	64
芝麻油	3湯匙	389	葵瓜子	13公克	69
葵花油	3湯匙	326	花生	18粒	22
花生油	3湯匙	152	腰果	7粒	17
黃豆油	3湯匙	147	杏仁	8粒	13
菜子油	3湯匙	113	松子	7公克	10
橄欖油	3湯匙	79	核桃	2粒	8
葡萄子油	3湯匙	59			
蔬菜	份量	植物固醇含量(毫克)	水果類		植物固醇含量(毫克)
豌豆	100公克	135	橘子(小)	1個	37
蘆筍	100公克	24	葡萄柚	1個	41
竹筍	100公克	19	香蕉(中)	1根	21
花椰菜	100公克	18	櫻桃	9粒	10.2
洋蔥	100公克	15	蘋果(小)	1個	14
小黃瓜	100公克	14			
胡蘿蔔	100公克	12			
甘藍菜	100公克	11			
菠菜	100公克	9			


資料來源:Jam Diet Assoc.1978 : 73 : 39-47

膽固醇的攝取。

美國國家膽固醇教育計畫建議：高血脂症患者1天攝取2公克植物固醇，有助於膽固醇的控制。不過從含量表中可以發現，要攝取2公克的植物固醇是非常不容易的，因此市面上出現添加植物固醇的產品，讓民眾提高攝取量，增加許多方便性，例如：牛奶、果汁、烹調用油等。

目前台灣市售的植醇牛奶每瓶290c.c.約含有1公克的植醇；市售添加植醇的烹調用油中約有2%是植物固醇，如果每日依照衛生署建議1天使用2~3湯匙的烹調用油（30~45公克），可以攝取到0.6~

0.9公克的植物固醇。但要提醒大家，使用添加植物固醇的產品，是用來取代原本的食物，且要依原有飲食計畫的份量食用，而並不是吃越多越好。

一般人容易有依賴保健食品的習慣，認為只要吃了添加植物固醇的產品就像吃了安心丸，膽固醇一定可以控制得很好，其實不然，若不配合良好的飲食習慣，繼續食用一些高飽和脂肪的食品，例如：滷肉飯、油酥製品、肥肉皮等，還是無法達到健康的效果。因此，少油、少鹽、少糖、高纖維烹調原則仍是健康的不二法門。 

## 生活隨筆

# 基因轉殖作物

為了改良農作物的品質、提高產量、增加營養分，也希望使植物具耐除草劑、耐寒、耐旱、耐熱、耐鹽、抗病蟲與疾病等特點，藉基因重組(trans-genic or DNA recombination)技術製造新品種，這類作物稱作G. M.Food or Organisms (Gene-tically Modified Foods or Organisms)。

今日許多大型農作物包括黃豆、玉米、油菜、棉花等已在其指導下取代了許多農作物的傳統衍生方法。在生物多樣性公約物種消失的隱憂下，也許基因轉殖人為

文／林佳谷 台北醫學大學公共衛生學系

新品種的氾濫，應該是個同時要關注的議題。

在還沒有時間來印證新品種對環境與人體健康的安全無虞之前，這類作物，特別是在英國被稱為是科幻怪異食物(Frankenstein Food)，有雪萊夫人(Mary Shelley, 1818)著書《科幻怪人》“Frankenstein”一字之引喻。今“Frankenstein”一字有「作法自斃，傷及創造者」的意義。

G.. M. Food是今日值得深思的變形異體，萬一做錯了，吃錯了，恐有斷糧絕後之虞。 