

都是高膽固醇食物惹的禍？

門診諮詢時遇到一些血膽固醇高的患者，有些患者都會跟我提到「這些高膽固醇食物我都不愛吃，為什麼膽固醇還過高？」，往往細問，可能是病患遇到攝取過多飽和脂肪高的食物或其他問題等。

膽固醇大部分由人體內自行合成，其中 50%由肝臟合成，15%由腸道合成；另有部分則是由食物攝取而來。膽固醇是體內細胞膜的主要原料，也是類固醇荷爾蒙的前驅物，包括副腎皮質荷爾蒙、性荷爾蒙（如雄性激素及雌性激素）以及合成維他命 D 及膽酸的重要元素。膽固醇的分類，一般來說，可分為低密度脂蛋白膽固醇(LDL-C)及高密度脂蛋白膽固醇(HDL-C)。LDL-C 一般視為不好的膽固醇，因為它會附著在血管壁上，過量時會導致動脈硬化硬化。反之，HDL-C 在血管內扮演清道夫的角色，因其能從週邊組織將多餘的膽固醇運送回肝臟將之排除，具有保護血管之功能。

許多因素會影響血清膽固醇值，包括年齡、高脂肪、飽和脂肪、反式脂肪酸、膽固醇飲食；內生性荷爾蒙（停經婦女缺乏或在月經週期期間）；外生性類固醇（合成性荷爾蒙或性荷爾蒙）；藥物（ β -阻斷劑等）；體重；葡萄糖耐受性；身體活動；疾病（糖尿病、甲狀腺、肝疾病）及季節。大家都以為血膽固醇高是因為攝取高膽固醇食物的關係，但除了食物中直接含膽固醇外，脂肪攝取過多（不論是動植物油），血中膽固醇一樣會升高，因為脂肪是肝臟製造膽固醇的材料，材料多，製造當然多。研究顯示，含大量飽和脂肪酸之高脂飲食（40%）會導致 TC、LDL-C 及 HDL-C 增加；低脂飲食（27%）可能導致 LDL-C 及 HDL-C 均下降，但可改善 LDL/HDL 比值。

美國飲食指引建議協會(Dietary Guidelines Advisory Committee)最新的 2015 年美國飲指引(Dietary Guidelines for Americans)中，將不再建議限制攝取膽固醇。雖是如此，仍會建議以低膽固醇及飽和脂肪酸飲食之飲食原則，因為食物中的「飽和脂肪酸」、「膽固醇」都會影響血中膽固醇，原則如下：

1. 烹調時應多採用涼拌、水煮、烤、蒸、滷、清燉…等烹調方式。避免油炸、油煎，且最好用不飽和脂肪酸高的植物油(如黃豆油，花生油，紅花子油，葵花子油，橄欖油等)，少用飽和脂肪酸高的動物油(如奶油、豬油及牛油等)。避免食用植物油中椰子油及棕櫚油(例如：烘培製品及素食酥、烤製品)，因其含飽和脂肪酸較高。

2. 肉類的攝取，應多以去皮魚肉、黃豆及其製品、去皮家禽肉(雞、鴨等)取代部分的家畜肉，亦即紅肉(牛、豬、羊肉等)；禁食內臟(腦、肝、腰子等)、肥肉、五花肉、蹄膀、雞皮、鴨皮……等。

3. 多攝取富含 ω -3 脂肪酸的魚類，例如：秋刀魚、鮭魚、鰻魚、日本花鯖魚、白鯧魚等來取代肉類。

4. 以脫脂奶或豆漿取代全脂奶。

5. 減少食用鮮奶油、蛋糕、冰淇淋、中式糕點(使用豬油)、麵包(使用植物性奶油)或巧克力等甜點。

6. 增加纖維質的攝取，以糙米、全麥麵包或雜糧等取代白米、白吐司等精緻的主食。增加未加工的豆類、蔬菜及水果的攝取量。

培養良好生活習慣並配合適當運動，維持理想體重及避免抽菸和飲酒，如此對降低血膽固醇必有助益。