



編號	200-14	訂定日期	2016-06-01	修訂日期	2017-07-10	審閱日期	2016-07-12
----	--------	------	------------	------	------------	------	------------

膽固醇

什麼是膽固醇？

膽固醇是血脂的一種，又分成所謂的好膽固醇 HDL(高密度脂蛋白)，以及壞膽固醇 LDL(低密度脂蛋白)。高密度脂蛋白能幫助收集及運送血管內的壞膽固醇回到肝臟，避免血管阻塞，所以被認為是好膽固醇。低密度脂蛋白容易囤積在血管內壁中，造成血管堵塞，所以被認為是壞膽固醇。

膽固醇的主要來源除了由肝臟製造，其餘的來自食物。因此，要降低膽固醇，必須從飲食開始，當攝取的食物脂肪太高，尤其是飽和脂肪，而纖維又太少時，就會增加膽固醇值。研究顯示，只要飲食中減少飽和脂肪量，即可降低膽固醇，也就是飲食中的飽和脂肪，若可用不飽和脂肪取代，可避免膽固醇增加。

哪些食物中含有較多的膽固醇？

膽固醇含量最高的是動物的腦、蛋黃和魚子等，每 100g 約含有數千毫克的膽固醇。動物內臟的膽固醇含量也較豐富，在每 100g 肝臟或腎臟中就含膽固醇 300mg ~ 600mg。螺、貝、烏賊等軟體動物中，也有較多的膽固醇，每 100g 的可食部分約含 100mg ~ 400mg。牛羊肉、乳酪也都富含膽固醇，而瘦肉、魚肉中膽固醇含量較少。要使飲食更有益於身體健康，還要避免食用過多的脂肪、糖和鹽，飲食中還應包含較多的澱粉和纖維素，如穀物、豆類、薯類等。為了保證身體能夠得到所有的營養物，動物性食物可以選擇瘦肉、魚肉和雞肉等。





降低膽固醇食療

如何利用“食療”降低膽固醇。其實我們所說的“飲食治療”，跟一般人所說的“食療”並不一樣。“食療”是利用食物去幫助改善身體健康狀況，而“飲食治療”所包括的，卻不只是“食療”這樣簡單。

1. 眾所皆知的燕麥片：研究報告指出，每天吃約 3 / 4 杯燕麥片有助降低總膽固醇達 4 - 8%，原因是燕麥片含水溶性纖維。除麥片外，蘋果、橘類水果、幹豆類如腰豆、黃豆等也含豐富水溶性纖維。
2. 黃豆中的異黃城素也有助降低膽固醇，因此應多吃豆漿、豆腐、黃豆。
3. 魚類（特別是三文魚及吞拿魚）被證實有助降低膽固醇，建議每星期吃兩至三次魚類代替肉類。
4. 最後是中國傳統食品，如木耳及冬菇，也有助降膽固醇。

所有衛教資訊內容僅供參考使用，無法提供任何醫療行為和取代醫師當面診斷，若有身體不適的情況發生，請您儘快就醫，以免延誤病情！

