

高膽固醇食物不能吃嗎？

◎高雄長庚營養治療科組長 李明芬



根 據衛福部 2011 年飲食指南將食物分為全穀根莖類、豆蛋魚肉類、低脂奶類、蔬菜類、水果類、油脂與堅果種子類等六大類，其中雞蛋為普遍的蛋白質來源，而且是所有食物中蛋白質品質最佳的。除了蛋白質，蛋類也含有脂肪，集中在蛋黃的部分；也含有豐富的維生素 A、維生素 B1、B2 和維生素 D 等物質。因此蛋可說是既便宜又營養的食物。一個雞蛋中約含有 250 毫克的膽固醇集中在蛋黃，因此當血液中膽固醇較高時，建議一個星期不要攝取超過三個蛋黃。

飲食中膽固醇來源主要是動物性食物，植物性食物並不含膽固醇。大部分的膽固醇是來自人體肝臟自行合成，過量的膽固醇會經由肝臟排泄，而部分會堆積在動脈管壁（與斑塊的形成有關），因而導致動脈粥狀硬化，甚至可能導致心臟病或中風。2013 年美國心臟學會建議，飲食中膽固醇的攝取每天不應超過 300 毫克，對於心臟疾病、糖尿病或是具有其他冠狀血管風險因子的患者，限制則為 200 毫克。主要因早年研究認為攝取雞蛋、肝臟等富含膽固醇的食物不利於健康，但 2015 年版「美

國人飲食指南」取消飲食中膽固醇攝取上限，因近年來的研究發現血液膽固醇濃度主因是遺傳或攝取富含飽和脂肪的食物，飲食攝取膽固醇和血清膽固醇濃度並無直接相關。

以上的改變也造成不小的震撼，因此可由實證醫學庫 PubMed 查詢五年內證據等級一級的文章，包括隨機對照試驗（Randomized Controlled Trial）及系統性回顧（Systematic Reviews）的研究，發表於 2015 年 American Journal of Clinical Nutrition 由澳洲雪梨大學進行的隨機對照試驗研究，雞蛋高攝取量（每週 6 天每日 2 顆；共 12 顆）與低攝取量（每週 < 2 顆）對罹患糖尿病前期或第 2 型糖尿病患者血脂的影響。受試者為 140 位年齡大於 18 歲、BMI>25kg/m² 患有糖尿病前期或第 2 型糖尿病的受試者，隨機分配至高雞蛋攝取量飲食組或低雞蛋攝取量飲食組。高雞蛋攝取量組為每週 6 日、每日早餐攝取 2 顆雞蛋，維持 3 個月；低雞蛋攝取量組則不超過 2 顆。每位受試者均接受研究營養師個別衛教，指導食物種類及份量，以單元或多元不飽和脂肪酸取代飽和脂肪，並建議維持相同的活動

量。經過 3 個月後 121 位受試者完成此研究，受試者皆維持研究開始前的體重，兩組的體重與高密度脂蛋白膽固醇（HDL）

的改變皆無顯著差異，此外，兩組受試者的總膽固醇、低密度脂蛋白膽固醇（LDL）及糖化血紅素（HbA1c）也無顯著差異，此隨機對照試驗研究顯示，在增加單元或多元不飽和脂肪酸的攝取下，對於糖尿病前期者或第 2 型糖尿病患者而言，攝取高雞蛋量（每周 12 顆）並不會影響血脂肪濃度，並有助於控制血糖。

另一篇則是發表於 2013 年 British Medical Journal 的系統性回顧文章，探討雞蛋攝取與冠心病及中風的相關性並進行統合分析，作者收集 PubMed 616 篇文章及 Embase 824 篇文章。結果發現一般人的雞蛋攝取與罹患冠心病及中風並無線性相關，且每天吃一顆蛋並不會增加罹患冠心病或中風的風險，但在糖尿病患者每天一顆雞蛋攝取與罹患冠心病呈現正相關，主要是因脂蛋白代謝異常。

因此糖尿病或慢性病患者飲食血膽固醇過高時仍須控制飽和脂肪及反式脂肪，美國心臟學會建議飽和脂肪酸攝取降至總熱量的 5 ~ 6%，飽和脂肪酸多存於肥肉、全脂奶、奶油、豬油、牛油、椰子油、烤酥油等。烹調用油宜多選擇富含單元不飽和脂肪酸之橄欖油、芥花油、苦茶油等。反式脂肪酸主要是來自於氫化過之植物油，



加工食品為了製造酥脆或滑潤口感，改變脂肪的分子結構，其優點為讓油更耐高溫、穩定性增加，並且增加

保存期限，長期過量食用會使低密度脂蛋白膽固醇上升造成心血管疾病。美國食品藥物管理局於 2015 年 6 月宣布禁用人工反式脂肪，台灣衛福部食藥署也將在 2018 年禁用。另外，富含水溶性纖維之食物，如木耳、蒟蒻、海帶、菇類、瓜類蔬菜及燕麥片等，也有降低血膽固醇效果，水溶性纖維會增加食物通過腸道的時間，可延緩胃排空及減緩葡萄糖吸收的時間。每週中強度頻率運動 150 分鐘亦可控制體重及血糖，也有助於提升好膽固醇 HDL 以保護心血管。

此外，老年人可能因為咀嚼功能退化無法攝取足夠蛋白質食物，因雞蛋取得方便也容易咀嚼吞嚥，此時不需嚴格控制雞蛋攝取，以免造成蛋白質營養不良情形。

營養標示		
每一份量	25 公克	
本包裝含	48 份	
	每份	每 100 公克
熱量	130 大卡	518 大卡
蛋白質	1.7 公克	6.7 公克
脂肪	6.6 公克	26.4 公克
飽和脂肪	4.0 公克	15.8 公克
反式脂肪	0 公克	0 公克
碳水化合物	15.9 公克	63.5 公克
糖	2.2 公克	8.6 公克
鈉	93 毫克	372 毫克

▲包裝食品均有食品標示，包括飽和脂肪及反式脂肪含量，民衆選購食品時可多加留意