

林思為，香港營養師協會會長，澳洲註冊營養師。現職糖尿專科中心，曾撰寫多部營養食譜書籍，致力推動香港註冊營養師專業服務。

email@hkda.com.hk



插圖：Tom Lau

## 不戒口可以嗎？

近日跟朋友到酒店吃西餐，我喝法式洋葱湯，他吃煎鵝肝，於是我問三十多歲的他不怕膽固醇高嗎？他說：「按我的飲食習慣看來，不用驗血都知道膽固醇一定超標啦！」哪你還吃煎鵝肝？「吃了才算吧！吃粒降膽固醇藥便可解決了。」無奈的我實在無法勸他別吃太多高膽固醇食物，因他是一位很愛吃的醫生！

很多患高血脂或膽固醇的人士都很好奇各種食物的膽固醇含量，其中蛋黃、內臟、魷魚、墨魚已被公認不應多吃。但到超市選預先包裝食物時，如何選擇低膽固醇食物呢？

若你嘗試在營養標籤中尋找膽固醇含量，其實是找不到的。因為膽固醇不在「1+7」營養素之列。這是否表示膽固醇含量不重要？兩年前我們跟政府磋商應否在營養標籤列出膽固醇含量時，也有過一番討論。營養師們當然贊成表列愈多營養素愈好，但食品業界擔心會提高化驗成本，而醫生又認為脂肪才是高血脂元凶，所以膽固醇最後被踢了出局。

近年的確有許多醫學研究指飽和脂肪酸（saturated fatty acid）和反式脂肪酸（trans fatty acid）才是令血脂上升的主因。市民多進食低飽和脂肪酸、低反式脂肪酸的食物，便有助改善血脂問題。據食物安全中心的定義，「低飽和脂肪酸」指每 100 克食物含總和不超過 1.5 克的飽和脂肪酸和反式脂肪酸；而飽和與反式脂肪酸之熱量總和，亦不應超過總熱量的 10%。「不含反式脂肪」則是指每 100 克食物含少於 0.3 克反式脂肪、及含總和不超過 1.5 克的飽和與反式脂肪酸……聽起來連我都有點頭痛！

我認為最簡單的方法，是以每 100 克或毫升作產品比較，飽和與反式脂肪酸愈接近「零」就愈安全。而從食物成分表也可推斷產品是否高危——若牛油、豬油、棕櫚油和椰子油排得較前，產品可能含較高飽和脂肪酸；氫化／部分氫化植物油、起酥油和植物牛油排得較前，則可能含較高的反式脂肪酸。

有些醫學研究指，服用降膽固醇藥能把壞膽固醇水平降低約 28-32%，比單靠跟隨低飽和脂肪飲食有效，但筆者絕不贊成只靠藥物而不戒口這「治標不治本」的方法。很多病人正因服藥後無戒口，最終膽固醇仍維持高水平，血管繼續硬化而導致心臟病。2003 年《美國醫學會雜誌》（JAMA）研究指，日常多攝取植物固醇、黃豆蛋白、水溶性纖維和杏仁，少吃肉類，也能把壞膽固醇水平降低 29%，效果跟服藥接近。所以高血脂人士第一步應嘗試節制飲食，有需要時便與醫生商量需否配合藥物治療。