

如何從三餐 逆轉壞脂肪藏身？

文·圖／臨床營養科 營養師 石佩樺



看著剛出爐的健檢報告，搔首苦惱超標的膽固醇數值……心裡思量著「是不是應該要少吃蛋，聽說蛋的膽固醇很高？」「膽固醇到底是什麼？好膽固醇與壞膽固醇真的很容易傻傻分不清，聽說太高會導致心血管疾病？」「哪些食物對血脂控制有益？又該如何避開地雷飲食呢？」您也有這樣的煩惱嗎？以下提供幾個重要觀念與守則，幫助您從三餐飲食中逆轉壞脂肪藏身！

觀念1

食物中的膽固醇沒有好壞之分，血液中大部分的膽固醇來自肝臟合成。

首先，我得先幫「雞蛋」洗刷一下冤屈。在1971年，有位科學家在一篇觀察型的研究發現了血液中的膽固醇濃度過高會增加冠心病的風險，自此之後，飲食中高膽固醇攝取與冠心病相關的假說就此成立。請注意：會用假說一詞是有原因的，觀察型研究本身就存在許多變數。

然而，在此之後陸陸續續發表的研究中並沒有發現此關聯。近期在一篇2018年的統合分析研究中，一周攝取7顆蛋與一周攝取<

1顆蛋相比，不論在總體死亡率、冠心病死亡率、缺血性心臟病與中風的風險值，均沒有統計上的差異。雞蛋會蒙受不白之冤，只因為它確實是膽固醇豐富（220-250毫克／顆）的食物。但事實上，身體的膽固醇約有80%是肝臟製造而非飲食而來，或許看到這裡的讀者們終於可以放心的吃雞蛋了！（歡呼）





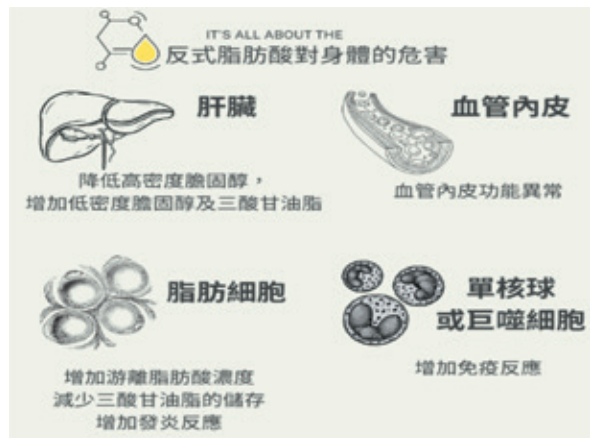
觀念2

低密度膽固醇被稱為「壞膽固醇」的原因，與所引起的血管發炎反應有關。

由肝臟製造的膽固醇也沒有好壞之分，只是因為脂質成分比例不相同而有密度高低之分。低密度膽固醇被稱為壞膽固醇的原因，是因為血液中超標的低密度膽固醇沒有被正確代謝，堆積在血管中容易引發血管的發炎反應，血管內皮增生與血管粥狀病變，如上圖所示，過量的低密度膽固醇最終導致了大家害怕的結果——冠心病與中風。

觀念3

壓垮駱駝的最後一根稻草究竟是誰呢？
瞄準壞脂肪：反式脂肪酸



反式脂肪酸不論基於細胞調控、心血管層面以及代謝方面，均具危害。文獻指出，反式脂肪酸促進身體的發炎反應；而發炎反應是導致動脈硬化、心衰竭及糖尿病的獨立風險因子，不可不慎。再者，反式脂肪酸也會影響血管皮細胞異常、改變細胞膜的流動性、干擾脂質的代謝甚至是基因調控。

近來，隨著健康意識抬頭，反式脂肪酸對心血管的危害逐漸為人所重視。我國也在民國107年規定食品中不得使用不完全氫化油。食品標示規定如下：

食品中每百公克反式脂肪含量在零點三公克以上，必須強制標示；若低於零點三公克，可標示為零。

觀念4

反式脂肪酸真的就此消失在我們的食物中嗎？魔鬼藏在細節裡，而反式脂肪就藏在油脂的加工製程中。

不知道您有沒有走到便利商店觀察食品標示，然後很驚訝的發現，反式脂肪酸的欄位總是很完美呈現「0」的經驗呢？（舉手）

未加工食品所含的天然油脂裡的脂肪酸，大部分是順式結構。反式脂肪酸的天然來源則來自牛和羊一類反芻動物的脂肪和乳汁裡頭，即共軛亞油酸，並不具危害。而大部分的反式脂肪，是在食品處理加工過程中形成的。

為使植物油（如棕櫚油或大豆油等）更穩定用於高溫烘焙及油炸，油脂在精練的過程中以及烹調用油經過高溫後多少會產生反式脂肪酸。因此，唯有避開人造奶油、起酥油等製成的烘焙食品，並減少食用油炸食品，則可降低反式脂肪酸的攝入。

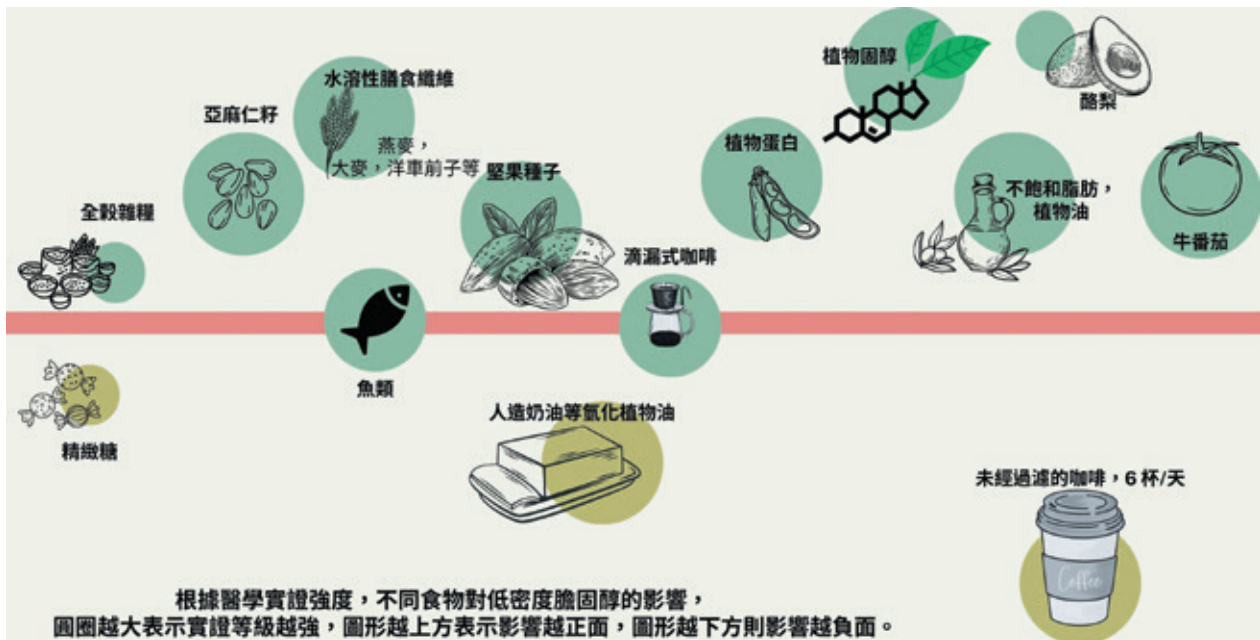


觀念5

了解食物對低密度膽固醇的影響

2023年，我們有更好的研究結果可以遵循嗎？答案是有的。根據一篇系統性文獻回顧及統合分析研究指出下列食物對低密度膽固醇的影響：

- 一、**酒精**：或許對降低低密度膽固醇有少許幫助，但證據等級低。
- 二、**乳製品**：增加乳製品攝取對低密度膽固醇影響不明，但仍應留意高脂乳製品（因其富含飽和脂肪酸）所帶來的影響。
- 三、**膳食纖維及全穀雜糧類**：可能對降低低密度膽固醇有中等程度幫助。
- 四、**薑黃素**：些微降低低密度膽固醇，證據等級低。
- 五、**植物固醇**：一天攝入2.2克以上植物固醇，對降低低密度膽固醇有中等程度幫助，證據等級強。
- 六、**咖啡**：當攝取未經過濾的咖啡相比於滴漏式咖啡而言，對增加低密度膽固醇有影響。



觀念6

落實擊退壞脂肪的飲食守則

- 守則一** 避免油炸食品以及常利用酥油製作的烘焙食品，向反式脂肪酸Say No！
- 守則二** 以植物油作為烹調用油，避免高溫（如油炸）等方式減少反式脂肪酸的產生。
- 守則三** 向植物固醇Say Hi！植物油是植物固醇的主要來源，以一天25g的油脂建議量而言，約可達5%植物固醇建議量，因此，也可選擇由衛福部健康食品認證的植物固醇機能油，約可達到30%建議量。
- 守則四** 三餐選擇全穀雜糧類作為主食，避免精緻主食。
- 守則五** 至少一餐以黃豆蛋白作為優質蛋白質來源，除了可減少動物性蛋白質

的飽和脂肪之外，更可以增加植物固醇的攝取。

- 守則六** 一天至少三蔬二果攝取是必要的。
- 守則七** 以健康飲食為準，但也要確實依醫師處方用藥。
- 守則八** 維持運動習慣，保持健康體重。

感謝各位的閱讀，祝福大家都能「吃」回健康幸福的人生！🍷

