

## 食蛋黄会胆固醇高?

鸡蛋及蛋类食品是香港人的主要食物之一。有调查显示约4成被访者平均每星期食用1至2只鸡蛋,3成3至5只。而不食鸡蛋的则占两成左右。

香港人越来越注重健康,为了预防胆固醇过高,有些人吃蛋时会舍弃含胆固醇较高的蛋黄不吃,只吃蛋白。其实蛋黄营养丰富,含有钙、磷、铁质、维他命B,蛋白质含量比蛋白高出1.5倍,蛋黄所含的维他命A、D及E,更是蛋白所无。可是每只蛋黄含213毫克的胆固醇,大家都知道高血胆固醇(Blood Cholesterol)可增加患心脏病的机会。

大家须知道一点,就是饮食中的胆固醇在体内不会全部转化成血胆固醇。体内的胆固醇可制造激素(hormone),合成胆汁酸(bile acid)去消化脂肪及成为细胞外层的一部分。所以纵使膳食中没有胆固醇,身体其实亦会制造一定分量去维持日常所需。世界卫生组织亦指出有研究显示要降低体内的血胆固醇浓度,限制饱和脂肪(saturated fat)的摄入量比限制胆固醇更有效。

话虽如此,一只蛋的胆固醇占每日建议摄入量70%,故大家不应每日吃蛋。美国心脏协会(The American Heart Association, AHA)建议健康的成年人,每日的胆固醇摄入量不应超过300毫克,每周不宜食用超过3-4个蛋黄,蛋白则没有指定限量。

另外,AHA亦建议以下有患冠心病危机的人:有家族成员患冠心病、血胆固醇浓度超过240/dl、血压及吸烟人士,为了健康想,可把每日的胆固醇摄入量维持在200毫克以下。要享用蛋类食品,又要限制胆固醇摄入量,烹调时不妨考虑以2只蛋白来代替1只蛋黄的分量。只要注重均衡饮食,避免摄入过量饱和脂肪,配合适量的运动及良好生活习惯,可有助维持血胆固醇于健康水平。

