

膽固醇與健康



文／夏英潔

一、正常血膽固醇值：

二至十九歲間未成年人及成人之血膽固醇值分別例如表一：

膽固醇別	年齡別	理想濃度 毫克/一百公撮	邊際高危險濃度 毫克/一百公撮	高危險濃度 毫克/一百公撮
總膽固醇 (非禁食)	成人	小於200	200—239	等於、大於240
	2—19歲	小於170	170-199	等於、大於200
LDL-總膽固醇 (禁食十二小時)	成人	小於130	130—159	等於、大於160
	2—19歲	小於110	110—129	等於、大於130

近二十年來，腦血管疾病與心臟病一直高列臺灣地區居民十大死亡原因之前五名之內，這二類疾病的形成，主要與飲食中膽固醇的攝取有密切的關係。

膽固醇為細胞的組織成份之一，屬於脂肪類，人體的每一個細胞，多多少少都有膽固

醇。它在人體中的主要生理功能包括：轉變成膽酸，幫助脂肪的消化；合成腎上腺皮質激素N在性腺中分別合成男性激素或女性激素，其中間產物為黃體素；先氧化變為七—脫氫膽固醇後，在紫外光的照射下，轉變成維生素D；為組織成細胞膜的重要物質。

二、高血膽固對健康之危害：

因為脂肪不溶於水，人體所攝取的脂肪是以與蛋白質結合成『脂蛋白』的型態，經由血液輸送至各部組織加以利用。血液中的脂蛋白包括蛋白質、膽固醇、三酸甘油脂、磷脂質、脂肪酸等，血管內如果積存過多的膽固醇、三酸甘油脂、鈣質及磷脂質等，將使血管壁變厚、變硬，失去彈性，血液不易流通，則組織將因缺氧而壞死，所以每天飲食中如果包含太多的膽固醇，可能危害心、血管系統，進而導致各種疾病的產生，影響健康。

三、認識高膽固醇食物：

膽固醇只存在動物性食物中，蔬菜、水果、五穀類及豆製品均不含膽固醇，動物性食物又以內臟類、卵類含量最高。茲將國人經常食用且膽固醇量較高的食物依序分列如表二。

食物名稱	膽固醇含量 (毫克/100公克食物)	食物名稱	膽固醇含量 (毫克/100公克食物)
豬 腦	2,074.7	雞 蛋 黃	1,482
魷 魚 (乾)	615	鴨 蛋	564
豬、牛、羊胰	466	蜆	454
雞 蛋	416	魚 卵	360
雞 肝	358.5	豬、牛、羊肝	248.7+37.9
豬 腎	266.5	雞 肫	195
鰻 魚	189	章 魚	182.7
鮑 魚	182	草 蝦	157
干 貝	145	雞 心	143.2
沙 丁 魚	140	鯧 魚	120
全 脂 奶 粉	109	羊 瘦 肉	100

四、避免進食過量脂肪和膽固醇：

人體膽固醇的來源有二種：一為身體自行合成的，稱為內因性膽固醇，一為自飲食中攝取的稱為外因性膽固醇。在正常情況下，身體會自行調整血清膽固醇量，也就是說每日自飲食中攝取的膽固醇量高時，身體的合成量會少，飲食量低時，身體合成量反而變多。若飲食膽固醇量很高時，短時間內血清膽固醇會上升，只要肝細胞功能正常，膽固醇代謝能力良好，仍可將血清膽固醇維持在正常範圍。但長期的攝取高膽固醇飲食型態，將導致血清膽固醇的上升。

我們每天進食的各種脂肪，在體內必須先被分解為三酸

甘油脂後才加以利用，假如經常攝食過量的脂肪，則血液中充滿了三酸甘油脂，這些過量的脂質雖然可轉變成體脂肪而儲存起來，但是日積月累，終究會形成肥胖症，增加健康的危險因子；同時與膽固醇一樣的可能貯積在血管壁上，而造成血管的病變。

飲食中脂肪酸的種類也會影響血清膽固醇的含量，飽和脂肪酸有提升膽固醇的作用，不飽和脂肪酸則有降低作用，如果飲食中多元不飽和脂肪酸所佔比例較飽和脂肪酸高出許多時，血清膽固醇就會越低。近年來專家更發現飲食中的單元不飽和脂肪酸可降低密度脂蛋白—膽固醇，但不降低高密度脂蛋白—膽固醇，對身體較有利。

日常食用的油脂中，飽和脂肪酸含量高的大多數為動物性食物，如豬油、牛油、奶油等，但植物性的椰子油、棕櫚油，飽和脂肪酸含量也相當高，應儘量避免食用；不飽和脂肪酸多存在植物性食物中，如花生油、沙拉油、麻油等，可適當攝食；單元不飽和脂肪酸主要含於橄欖油中，但由於必須仰賴進口，價格昂貴，不建議多食用。

因為飲食中膽固醇的多寡、三酸甘油脂的含量以及脂肪酸的種類，都可能影響動脈硬化性心臟病（或稱冠狀動脈心臟病），或動脈硬化性腦血管疾病（中風之一種）的發生，所以建議大家平時即應注意避免進食過量脂肪和膽固醇，採取均衡膳食，以確保健康。