

## 8 種降低膽固醇的食物

根據衛生署「國民營養健康狀況變遷調查」，成年人每人每天膽固醇平均攝取 357mg，遠超過建議值 300mg 以下，脂肪比例佔熱量來源的 34.6%，也高於建議的 30% 以下。

以下介紹 8 種可以降低膽固醇的食物：

### 1. 黃豆

研究指出，每天吃 28 克的豆類食物，可以降低 10% 總膽固醇、LDL（壞的膽固醇）和三酸甘油酯。

美國食品藥物管理局（FDA）已經核准食品業者可以在黃豆食品上標示，「黃豆可以降低膽固醇、預防心血管疾病」的保健功效。

想要降低膽固醇，可以把黃豆製品如豆腐、豆漿、味噌列入平日飲食中。有家族性心血管疾病病史的台北榮總營養部臨床組組長楊雀戀，每天中午吃自助餐時，不忘把一大塊滷豆腐放入盤內。

### 2. 燕麥片

早晨一杯燕麥片是對心臟友善的好早餐。燕麥中主要破壞膽固醇的物質，叫做「β-聚葡萄糖」，是一種可溶性纖維，能妨礙膽固醇的製造與吸收。研究發現，每天只要吃三分之二杯乾的燕麥片，就能降低膽固醇 16%。

### 3. 鮭魚

想吃肉的時候，建議你就吃魚。從很多方面來看，魚中的 Omega-3 脂肪酸都對心臟有好處。如 Omega-3 脂肪酸可以降低血壓、三酸甘油酯，也可以預防中風。單從膽固醇的觀點來看，Omega-3 脂肪酸也能增加血液中好的膽固醇（HDL），研究發現讓膽固醇正常的人一天吃一斤的鮭魚，連續吃 40 天，HDL 大大增加。

不只是鮭魚，其他富含 Omega-3 脂肪酸的深海魚也一樣可以增加 HDL，如鮪魚、沙丁魚、鯖花魚等。

### 4. 橄欖油

愈飽和的油（如豬油），愈會增加膽固醇的含量，都不建議使用。而不飽和的油（如沙拉油、葵花油），雖然能降低膽固醇，卻也會同時降低好的膽固醇（HDL）。橄欖油因為它的單元不飽和脂肪酸可以降低膽固醇，卻可以維持好的膽固醇的量，是最佳選擇，其他如芥花油也有相同效果。橄欖油近年來不斷受到推薦，還因為橄欖油中發現維生素 E、多酚等抗氧化物質，能讓壞的膽固醇免於被氧化。傳統用油如麻油、花生油，單元不飽和脂肪酸的含量僅次橄欖油、芥花油一級，可以搭配使用，例如燙青菜後滴幾滴麻油，也對心臟有益。

### 5. 蘋果

蘋果和其他含有豐富果膠的水果，都可以降低壞的膽固醇（LDL）。法國的研究人員讓

一組男女每天都吃兩三個蘋果一個月後，發現他們的 LDL 都降低了。最近還發現蘋果中還含有另一項物質維生素 K1，也能延緩 LDL 氧化。

## 6.葡萄柚

葡萄柚中有一種可溶性纖維可以降低 LDL，美國佛羅里達大學研究發現，每天吃兩杯半的葡萄柚果肉，可以降低 10% 的 LDL。

含有可溶性纖維的食物，都可以增加膽固醇的排泄，哪些食物最多？「QQ、滑滑、黏黏、脆脆的食物，」台大陳珮蓉組長形容，如木耳、菇類、海帶、洋菜等。

## 7.茶

老祖宗的飲食智慧再度得到證實。近年來發現，綠茶、烏龍茶中的多酚，可以提高好的膽固醇。普洱茶萃取物的實驗中，也發現可以降低血液中膽固醇量。

台大食品科技研究所教授孫璐西就建議大家，養成「持續、經常」的飲茶習慣。

## 8.大蒜

平凡的大蒜最近一直被發現在健康上的價值。紐約的研究人員研究發現，大蒜可以降低總膽固醇，也可以降低壞的膽固醇。在西雅圖的實驗也發現，每天服用 1 粒相當於 3 瓣大蒜的大蒜油丸，也可以增加 23% 好的膽固醇。清楚了哪些食物可以抗膽固醇，你還必須知道每一餐中如何選擇，才不會不知不覺間，又讓膽固醇升高。

### ◆盯緊吃的肉

想要在飲食中降低油脂和膽固醇，都要盯緊每天所吃的肉。

儘量吃瘦肉，雞肉要去皮。每天只能吃 5 兩肉，「1 兩約是兩根手指大，」。

另外培根、火腿、香腸這些食物看不見的油脂其實很高，而且都是飽和脂肪，會增加膽固醇的量，最好儘量避免。

### ◆注意油脂的陷阱

就算你家裡已經乖乖地用了橄欖油煮菜，還有很多地方都是油的陷阱。

例如糕點，中式的往往含有豬油；西式的往往是奶油或是植物油（瑪其琳），別以為植物油沒關係，這種植物油其實已經氫化，與飽和的動物油無異，榮總營養部臨床組組長楊雀戀強調。還有鐵板燒用的那塊油，也是奶油。

### ◆別忘了奶精

你也許早就知道要喝低脂或脫脂的牛奶，但是你愛喝咖啡或珍珠奶茶嗎？奶精可是用椰子油製成，是少數飽和脂肪很高的植物油，一匙粉狀奶精就有 3g 的飽和脂肪。

你有沒有發現，這些對心臟友善的飲食，其實就是對身體友善的飲食型態。多攝取豆類、深海魚當做蛋白質來源；多吃富含纖維的食物、選擇好油，這樣的飲食型態也能帶領你走向健康