



错怪胆固醇(下)

提起胆固醇，大家都会以一个能少吃就少吃的态度去面对，怕会引致血管阻塞、心脏病等问题，但事实上我们真的错怪了胆固醇。撰文 | 吴欣欣



吴欣欣

美国自然疗法医学博士
著作：《自然疗法的选择——
现代生活新观念》
莎莉自然疗法医疗中心
WWW.SNH.COM.HK
INFO@SNH.COM.HK

上期解释了胆固醇在体内的一些功能，知道胆固醇是如此重要后，我们如何从饮食中有效地得到适量的胆固醇？胆固醇并无分“好”与“坏”。由于饱和、不饱和脂肪质及胆固醇都是不能溶于血液内的，所以便需要不同的脂蛋白来载运。所谓“好”的高密度脂蛋白(HDL)，是从身体各存储组织，将脂肪及胆固醇运到肝脏去，是辆剩料回收车，好让肝脏将之代谢运用或排泄出体外。当我们需要动用储备能量时，肝脏便派出高密度脂蛋白到脂肪处，将之运回肝脏燃烧化成能量。坊间所谓“坏”的，是负责载运胆固醇及各类脂肪酸的低密度脂蛋白(LDL)，到各种组织作为建立新细胞、荷尔蒙及其他物质的原料。换言之，低密度脂蛋白是辆送水泥钢筋的货车罢了。HDL与LDL的比例高低，只代表身体是否正在进行建立、储存或修理工程罢了。

身体绝不可能直接从高胆固醇食品中吸取所需的胆固醇。肝脏无需用饱和脂肪来做胆固醇，但它可以利用糖和碳水化合物；反之，当我们进食含过多胆固醇的食物，身体能自行降低产量，甚至能减少它在肠道的吸收，以及加快它转化成胆汁，从胆囊排泄到小肠去。要知道的是，要确保身体不需要的胆固醇能顺畅排泄出体外，多吃蔬果纤维是最重要的。纤维能像海绵般吸收胆汁，排泄出体外。若餐膳纤维不足，胆汁便会被肠道吸回入血液，再次运到肝脏，如此多余的胆固醇便无法排走。

我同意我的病人每天吃鸡蛋黄，它含丰富的卵磷脂、胆碱、抗氧化营养素如类胡萝卜素、甲基组输送物如维生素B₆、B₁₂、及叶酸等。前两者有效清除血管壁的沉积物，以及防止血小板凝聚；后三者抗氧化，及抑制“同半胱氨酸”的形成。但应避免进食高温煎炸的肉类及蛋类，因为有益的脂肪及胆固醇受高热后，会被氧化破坏。这些被氧化破坏的脂肪和胆固醇，可能会破坏血管壁结构及病态地积聚形成血管硬斑。多吃蔬果纤维、维生素B及C补充品，做适量运动，戒烟及减轻体重，都是更有效地预防心血管病的方法。要戒的反而是无胆固醇的人造牛油，及氢化植物油制造出来的糕饼面包、糖果汽水及过多“三白”淀粉质等。