Issue: 111

健康管理系列

膽固醇

港人膽固醇嚴重失衡 引發各種疾病危機

您是否因怕高膽固醇關係，一見到蛋黃、海產便避之則吉　這也難怪，因膽固醇超標已成港人最常見的長期症狀/ 問題之一，即使總膽固醇正常的港人，亦普遍有「壞膽固醇」過高問題，增加患上心臟病及中風等併發症的機會。故應盡早分清膽固醇的「好」、「壞」，踢走「壞膽固醇」，以免危害健康。

膽固醇「好」、「壞」之分

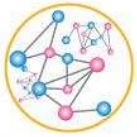
膽固醇可分高密度膽固醇(俗稱「好膽固醇」)，及低密度膽固醇(俗稱「壞膽固醇」)。壞膽固醇容易黏聚在血管壁，形成斑塊，造成動脈硬化或血管栓塞，增加患上心血管疾病的機會；而「好膽固醇」會將膽固醇帶離血管，運送至肝臟以作代謝，故控制體內「壞膽固醇」含量，平衡體內的膽固醇比例非常重要。

徵狀及併發症

初期膽固醇過高多無明顯徵狀，但如有長期膽固醇問題，有可能引致心血管疾病，出現胸口痛、氣喘、心跳加速、易倦等症狀。

本港70%冠心病因高膽固醇引起，另外，大部份患者會同時出現高血壓、糖尿病等問題，增加患上血管併發症的機會，包括：中風、腎衰竭、失明，甚至是陽痿等。

高危因素



•有家族病史

•進食太多高脂食品

•缺乏運動

•吸煙

•過胖

•肝臟功能下降

Omega 3 EPA—平衡膽固醇的要素

如何改善體內膽固醇比例一直是科學家關注的問題，美國哈佛大學指出，不飽和脂肪酸如Omega 3 EPA (Eicosapentaenoic acid)為平衡膽固醇的重要營養素。Omega 3 EPA為細胞結構物質，美國臨床研究顯示，Omega 3 EPA能中和壞膽固醇及三酸甘油酯的濃度[1]，每日攝取1克Omega 3 EPA，能舒緩45%心血管風險[2]，其護心功效更獲美國食物及藥物管理局(FDA)確認，可見Omega 3 EPA對身體的重要性，但因海洋污染，令Omega 3 EPA的主要來源—深海魚類多含重金屬，故可直接進食已去除雜質的魚油Omega 3 EPA精華，以補身體所需。

紅酒精華SOD抑制膽固醇被氧化 防止黏附血管壁

當壞膽固醇遇到氧化物(自由基)，便會黏附血管壁上堵塞血管，有機會形成血栓，危害健康，故平常多進食抗氧化食物非常重要。而紅酒為抗氧化能力最高食物之一，能激發細胞抗氧化酵素SOD的製造[3]，多食能提升身體抗氧化能力。英國權威醫學期刊《Lancet刺針》刊登的研究亦顯示，紅酒精華內的高效抗氧成份能抑制體內壞膽固醇氧化，保持血管暢通[4]，並能預防高血脂引致的高血壓[5]。哈佛大學研究更發現，紅酒中的有效成份，能助增進壽命，值得多加攝取，但紅酒含酒精，多飲傷肝，故以進食已去除精酒的紅酒精華為佳。

另外，有些人很少攝取動物脂肪，但壞膽固醇值仍高，科學家發現這些患者體內多缺乏DNA核酸營養素，令脂質代謝不良，膽固醇比例失衡，而多攝取DNA核酸，不但能減少壞膽固醇，更能增加好壞膽固醇水平，關注膽固醇問題人士應多加補充，而食物中則以三文魚白子的DNA核酸含量最為豐富。

食物膽固醇大比併

膽固醇僅存在動物性食物中，尤以內臟含極高膽固醇。美國心臟學會建議每人每日進食的膽固醇不應超過300毫克。

食物種類	單位	膽固醇含量〔毫克〕
豬腦	1 個 (120 克)	3100
魷魚	1 尾 (150 克)	400
蛋黃	1 個 (17 克)	215
墨魚	1 兩 (37.5 克)	110
雪糕	1 杯 (74 克)	45
牛肉, 豬肉, 羊肉, 家禽	1 兩 (37.5 克)	34

資料來源: 醫院管理局 (營養資料中心)

參考:
1. Connor, SL. & Connor, WE. Are fish oils beneficial in the prevention and treatment of coronary artery disease? *American Journal of Clinical Nutrition* 1997;66(suppl):1020S-1031S.
2. Lee et al. Omega-3 fatty acids for cardioprotection. *Mayo Clinic Proceeding* 2008; 83: 324-332.
3. Mayo et al. Melatonin regulation of antioxidant enzyme gene expression. *Cellular and Molecular Life Sciences* 2002;59:1706-1713.
4. Frankel et al. Inhibition of oxidation of human low-density lipoprotein by phenolic substances in red wine. *Lancet* 1993; 341:454-457
5. Aubrin et al. Female rats fed a high-fat diet were associated with vascular dysfunction of cardiac fibrosis in the absence of overt obsesity and hyperlipidemia: Therapeutic potential of resveratrol. *Journal of Pharmacology and Experimental Therapeutics* 2008; 325: 961-968.