

小心植物固醇產品熱量

天然食物中只含極少量植物固醇，那麼我們如何達到每日2至3克的份量？

原來個別食物生產商，推出添加植物固醇產品，讓我們能從中攝取，計有植物牛油、乳酪、乳酸飲品等。不過陳勁芝提醒，這類添加植物固醇產品，售價比普通產品貴；而且需要每天進食建議份量，才能達到降膽固醇效果，所以若購買後偶爾進食，又或未能吃足夠份量的話，就無法達到降膽固醇效果。

而且要留意的是，上述產品含有一定熱量，例如添加植物固醇牛油，每日進食二至三份，即大約等於24至36克，或二至三湯匙份量，才含有2至3克植物固醇，而24至36克牛油為人體帶來超過200卡路里，所以閣下如果為了降膽固醇而進食這類產品，要注意當中熱量。需控制體重人士應以這類產品代替日常飲食中的其他油類。如果閣下平日有飲用乳酸產品，亦可考慮有添加植物固醇的配方，幫助控制膽固醇。

陳勁芝補充，除添加植物固醇食物外，市面上亦有植物固醇補充劑。而進食時，應先吃含植物固醇補充劑或產品，便能有效減少腸道吸收膽固醇，並把它帶走。相反如閣下根本少吃高膽固醇食物，腸道內沒有膽固醇，植物固醇便無用武之地了。

- a. 植物固醇牛油
- b. 大豆飲品
- c. 乳酸飲品



降膽不止一法

如本身沒有高膽固醇問題，又應否進食這類添加植物固醇產品，幫助保持安全膽固醇水平嗎？

陳勁芝說，沒有高膽固醇問題人士，代表平日生活健康，實在無需要特別進食這類產品。而有高膽固醇問題人士，又不一定要食用這類產品去幫助控制膽固醇。

為保證有需要人士可得植物固醇產品，歐盟最近亦作出指引，所有添加植物固醇產品需在明年二月前加上以下字句：此產品不是為沒有需要降膽固醇人士而設。

「研究發現有高膽固醇問題人士，若正服用藥物控制膽固醇水平，再配合低飽和脂肪及添加植物固醇食物，的確能有效控制膽固醇水平。但降膽固醇不止一法，進食足夠的水溶性纖維（蔬果），全穀類、果仁、大豆，以及將平日食用油類轉為含豐富單元不飽和脂肪油類，如橄欖油、茶花籽油、芥花籽油等，都有助降總膽固醇及壞膽固醇水平。」陳勁芝說。

美國心臟學會亦建議，植物固醇產品應配合健康飲食及生活習慣。

她亦提醒，五歲以下兒童、孕婦及餵哺母乳中的婦女，都不宜食用添加植物固醇產品。如有疑問，可向醫生或營養師查詢。圖

- a. 蔬果
- b. 全穀類
- c. 橄欖油
- d. 茶花籽油

的迷思

養和醫院高級營養師 陳勁芝



植物固醇

醇降膽固醇的迷思。

撰文：陳旭英 攝影：張文智 設計：陳孝保

近年港人健康意識普遍提高，大家都知道飲食要均衡，平日要多運動，但真正能身體力行做到的，卻只是少數，大多數人傾向購買一些聲稱進食後可輕鬆控制血糖、降膽固醇等的健康食物。

近日走進超市，更有一些添加植物固醇產品，並聲稱可以降膽固醇。

植物固醇有幾好？

甚麼是植物固醇？養和醫院高級營養師陳勁芝說，植物固醇（plant stanols & sterols，又分為植物甾醇phytosterols或植物甾醇phytosterols）是一種普遍存在於生果、蔬菜、果仁、種子、乾豆、穀物及菜油如黃豆油及粟米油中的物質，「植物固醇在結構上與膽固醇相似，所以在進入人體後，會在腸道中扣住膽固醇受體，阻礙膽固醇在腸道被吸收，結果膽固醇經消化道被排出體外，因有降總膽固醇及壞膽固醇的效果。」

大家都知道膽固醇過高會阻塞心血管，植物固醇能幫助降低膽固醇，那麼我們要多吃含植物固醇食物！但陳勁芝說，天然食物只含極少量的植物固醇，日常飲食中，我們平均每天只攝取20至50毫克的植物甾醇及150至400毫克植物甾醇，素食人士比一般人多攝取50%的植物甾醇，但仍不足以達至能降膽固醇的份量。



- a. 生果
- b. 蔬菜
- c. 果仁、種子
- d. 乾豆、穀物
- e. 黃豆油
- f. 粟米油

含植物固醇食物

每日2至3克有效降壞膽固醇

每天攝取多少植物固醇，才能有降膽固醇效果？陳勁芝指出，研究發現高膽固醇人士每日進食2至3克植物固醇，有助降低膽固醇水平。

「研究證實依循低飽和脂肪的健康飲食餐單，加上每天進食足夠的植物固醇，可以降低15%的壞膽固醇！另一個較近期的研究，將七十二名成人分為兩組，一組每日飲用添加植物固醇橙汁，另一組只飲普通橙汁，兩星期後有添加植物固醇的一組，壞膽固醇水平比普通橙汁組下降12.4%。」陳勁芝說。這對於有高膽固醇問題人士是一大喜訊！

那麼吃得更多，可以降更多嗎？陳勁芝說，大部分研究均指出多吃植物固醇，即每天多於3克，沒有更大的降膽固醇效果。目前只有一個研究發現達到每天9克的攝取份量，才有更強的降膽固醇效果，不過研究結果仍有待進一步證實。

添加植物固醇的橙汁

