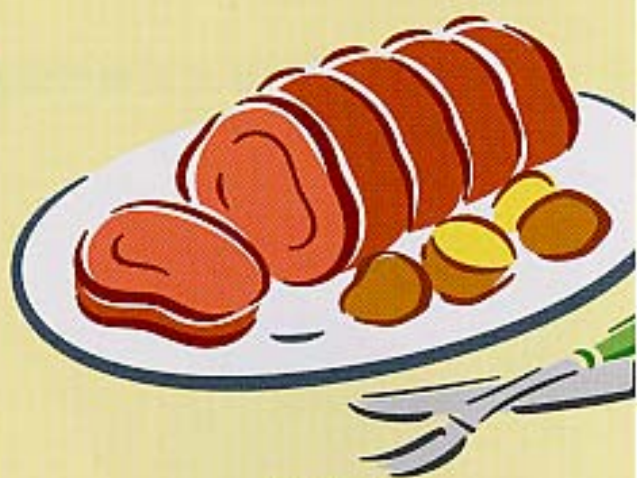




膽固醇 Cholesterol



衛生署

Department of Health



膽固醇的功用和來源

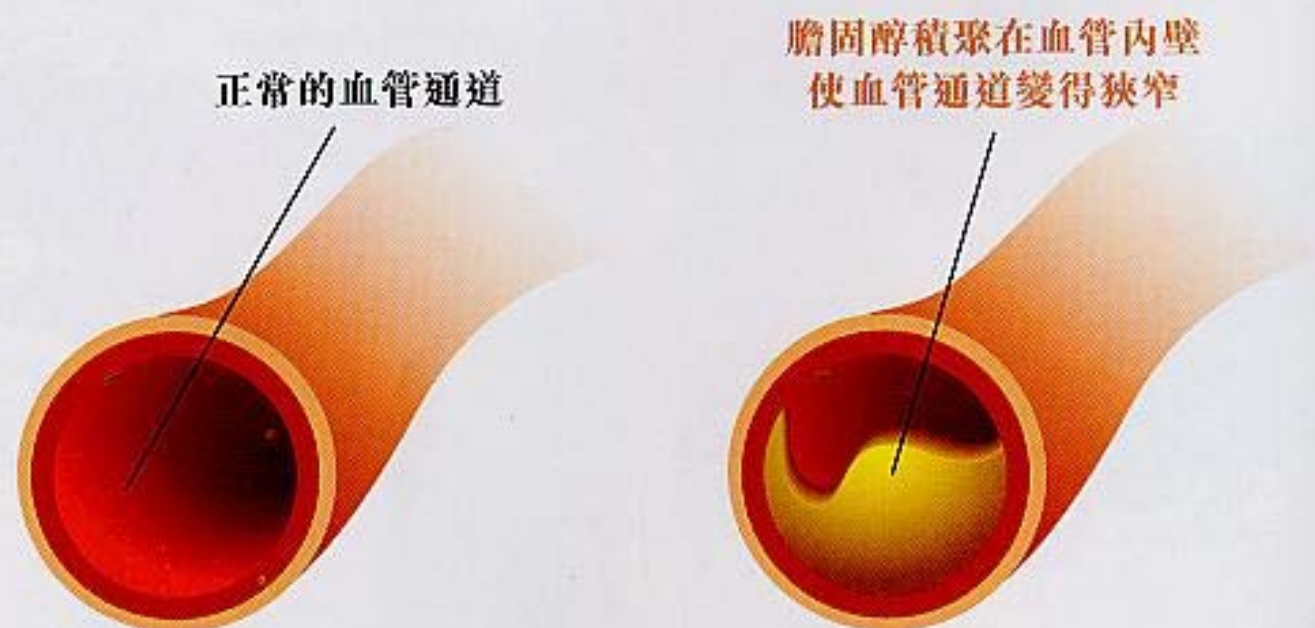
膽固醇是脂肪的一種，它是構成細胞壁、膽汁及各種荷爾蒙的主要成份。人體內大部份的膽固醇都是由肝臟製造的，我們亦可以從動物性食物如肉、魚、海鮮和奶類等攝取膽固醇。由於膽固醇不能溶解於血液中，因此它會與一些稱為「脂蛋白」的物質結合並被輸送到身體各部份。

膽固醇在人體內的調節

人體內存有一種調節膽固醇的機能，能把血液中的膽固醇經常維持在正常的水平，即當我們進食大量含高膽固醇的食物後，肝臟會自然減少製造，以防止膽固醇的水平過高，反之則會增加製造，以補充身體的需要。不過有些人在這方面的調節功能失效，血液中的膽固醇含量會在進食含高膽固醇的食物後顯著升高，因此必須小心控制飲食，以防止有關的危機。

膽固醇過高的危險

血液中的膽固醇如果過高，便有可能積聚在血管的內壁上，使這些血管變得狹窄甚至形成閉塞。若這種情況發生在供應血液給心臟肌肉的冠狀動脈內，便會引致「冠狀動脈心臟病」，亦即「冠心病」。同樣，腦部的血管也可因膽固醇積聚而閉塞或爆裂，造成「中風」，嚴重者可引致半身不遂及死亡。目前，中風和冠心病都是香港的主要殺手病。



膽固醇和脂蛋白的理想水平

血液中膽固醇的總和稱為「總膽固醇」，當中主要分為「低密度脂蛋白膽固醇」和「高密度脂蛋白膽固醇」。

低密度脂蛋白膽固醇會加速血管內的脂肪聚積，增加血管閉塞和冠心病發生的危機，俗稱「壞膽固醇」。相反地，高密度脂蛋白膽固醇有保護血管壁和預防冠心病的功用，俗稱「好膽固醇」。至於總膽固醇，雖然當中包括了「好膽固醇」，但由於同時亦包含「壞膽固醇」，所以總膽固醇的水平不宜過高。

各類膽固醇的水平可由驗血得知，以助我們評估患上冠心病的風險。以下是根據統計得出的理想水平表，以供參考：

血液中的膽固醇類別	理想水平 (mmol/L)
總膽固醇	低於5.2
低密度脂蛋白膽固醇	低於3.4
高密度脂蛋白膽固醇	高於0.9

怎樣預防膽固醇過高？

要預防血液中的膽固醇過高，以減低患上冠心病和中風的機會，便應養成良好的生活習慣。

要注意的地方包括：

- (一) 採取均衡飲食，減少進食含高脂肪或膽固醇的食物，如肥肉、動物皮層、內臟、全脂奶類、煎炸食物和過量的蛋黃等；多吃蔬菜、水果、全麥穀類和豆類等含豐富膳食纖維的食物。
- (二) 保持理想體重。
- (三) 恆常運動。
- (四) 切勿吸煙。
- (五) 飲酒人士應遵照醫生吩咐戒酒或酌量飲用。
- (六) 如經醫生診斷，需要使用藥物醫治，應遵從指示定時服藥和定期覆診。
- (七) 如家人曾患心臟病或血管疾病，更應特別注意，請醫生定期檢查身體。

世界衛生組織建議每人每日進食的膽固醇不宜超過**300毫克**。以下是一些常見食物的膽固醇含量，可供參考。

膽固醇含量表

		膽固醇 (毫克)
五穀類		
白麵包	(100克)	1
全麥麵包	(100克)	0
白飯	(100克)	0
通心粉	(100克)	0
雪芳蛋糕	(100克)	190
蛋類		
雞蛋	(1隻中型)	213
鵪鶉蛋	(1隻小型)	74
鴨蛋	(1隻中型)	619
肉類		
豬腦	(100克或2兩半)	2571
豬腰	(100克或2兩半)	319
豬肝	(100克或2兩半)	301
豬肉(半瘦肥)	(100克或2兩半)	80
豬肉(瘦)	(100克或2兩半)	65
排骨	(100克或2兩半)	121
火腿	(100克或2兩半)	36
雞胸肉(連皮)	(100克或2兩半)	84
雞腿(連皮)	(100克或2兩半)	93
雞腳	(100克或2兩半)	84
牛肉(肥)	(100克或2兩半)	133
牛肉(瘦)	(100克或2兩半)	70
羊肉(半肥瘦)	(100克或2兩半)	97
羊肉(瘦)	(100克或2兩半)	92
燒鴨(連皮)	(100克或2兩半)	84
魚及海產類		
蜆	(100克或2兩半)	34
墨魚	(100克或2兩半)	248
魷魚	(100克或2兩半)	233
龍蝦	(100克或2兩半)	95
蟹	(100克或2兩半)	78
蝦	(100克或2兩半)	152
帶子	(100克或2兩半)	33
鮑魚	(100克或2兩半)	85
淡水鱸魚	(100克或2兩半)	87
石斑	(100克或2兩半)	47
龍躉	(100克或2兩半)	68

		膽固醇 (毫克)
奶類		
忌廉	(100克)	76
罐裝淡奶	(100克)	29.4
全脂奶粉	(100克)	97.1
脫脂奶粉	(100克)	19.6
油類		
牛油	(100克)	218.9
雞油	(100克)	85
豬油	(100克)	95
植物油 (如花生油、粟米油、橄欖油)	(100克)	0
中式點心類		
蝦餃	(100克)	69
燒賣	(100克)	75
牛肉腸粉	(100克)	2.2
糯米雞	(100克)	16
蘿蔔糕(煎)	(100克)	8.8
快餐及零食類		
菠蘿包	(100克)	31
漢堡包	(100克)	39
雲呢拿雪糕	(100克)	44
朱古力奶昔	(100克)	10.5
牛肉乾	(100克)	48
米通	(100克)	0
芝士味薯片	(100克)	4
港式奶茶	(100克)	6.9
其他		
瓜菜類 (如白菜、西蘭花、紅蘿蔔、冬瓜)		0
水果類 (如蘋果、香蕉)		0
豆類 (如綠豆、綠豆、豆奶)		0
資料來源： 衛生署長者健康服務 食物環境衛生署 美國農業部轄下營養資料實驗室		



如欲知更多健康資訊，請致電衛生署24小時
健康教育錄音熱線：2833 0111 或瀏覽
衛生署中央健康教育組網頁：www.cheu.gov.hk

For more information on health, please call
the Department of Health 24-hour
pre-recorded health education hotline : 2833 0111
or visit the website of Central Health Education Unit of
the Department of Health : www.cheu.gov.hk

