改善血脂肪的優質食物

游雅婷營養師

現代人由於飲食多大魚大肉，在油脂與膽固醇攝取過多的情形下，血脂肪異常患者已日漸增加。血脂肪異常容易導致心臟疾病、腦血管疾病與高血壓，這些都名列於十大死因(99 年衛生署資料)當中。如何吃的健康，也可以改善血脂肪又可以享受食物，是本次健康補給站要告訴您的小祕方!

Huang 等專家於 2011 年發表在 Canadian Journal of Cardiology 一篇綜論，統整 136 篇研究報告總結出可改善血脂肪的優質食物，以下一一介紹：

1. 黃豆蛋白與大豆異黃酮

每天攝取 30~50 公克的黃豆蛋白或 100~200 毫克的大豆異黃酮可降低總膽固醇 2%~10%及低密度脂蛋白膽固醇 3%~11%。黃豆的飽和脂肪含量較肉類低且無膽固醇，可以部份黃豆蛋白取代肉類來源，可挑選如豆腐、豆乾、豆漿等黃豆製品。

2. 可溶性纖維

研究證實每日飲食中攝取 5~15 公克的可溶性纖維可以降低總膽固醇 2%~10%及低密度脂蛋白膽固醇 5%~20%。它可以降膽固醇的原理是腸道中水溶性纖維會與膽酸結合，促進膽酸排出，而膽酸是膽固醇的產物，在腸道中原本會被重新吸收利用，但因為與可溶性纖維結合而排出了，所以會促進肝膽固醇的代謝，因此血液中的膽固醇濃度會下降。可溶性纖維含量豐富的食物有燕麥、木耳、蘋果等。

3. 燕麥

燕麥是水溶性纖維含量很高的食物，每 60 公克的燕麥就含有 6 公克的水溶性纖維，每天攝取 60 公克可降低總膽固醇 2%~10%及低密度脂蛋白膽固醇 2%~6%。食用時可以添加在米飯中，或將燕麥片當作早餐或點心也是不錯的選擇。

4. 植物固醇

植物固醇簡稱植醇，是天然植物中含有的物質，與膽固醇的結構相似，因此在腸道中會與膽固醇競爭吸收，因此降低血液中膽固醇濃度。研究指出每天攝取 1~3 公克植物固醇可以降低總膽固醇 2%~13%及低密度脂蛋白膽固醇 4%~13%。天然食物中植醇含量較豐富的有堅果、黃豆、花椰菜、胡蘿蔔等，但由於要攝取到建議量不容易，不妨挑選市面上已有添加在牛奶與烹調用油的植醇產品。

5. Omega-3 脂肪酸

每天攝取 1~2 公克的 Omega-3 脂肪酸，可以降低三酸甘油酯 3~9%以及降低整體死亡率達 20~30%。Omega-3 脂肪酸包含有亞麻油酸、EPA 及 DHA。除了從魚油膠囊攝取，也可以從魚類獲得，如鮭魚、鯖魚、秋刀魚等。

6. 堅果

堅果是不飽和脂肪酸含量高的食物，其纖維含量也豐富。研究指出每天攝取 80 公克的杏仁取代其他油脂可以降低低密度膽固醇 7%；若是攝取 50 公克的核桃可以降低低密度膽固醇 5.9%，但是可別吃過量，小心別造成過多熱量攝取!!

7. 紅酒

每天適量飲紅酒可以提昇高密度脂蛋白膽固醇達 13%，建議量為男性每天 300cc，女性每天 200cc。

綜合以上建議，每天的飲食中主食可選擇富含纖維的雜糧如燕麥，肉類選擇低脂的肉品或富含 Omega-3 脂肪酸的魚類，而部份以黃豆製品取代。烹調油可以選擇含有植醇的產品，但烹調時也要注意油量別加太多，以及適量攝取堅果與紅酒。還有一點提醒您，運動也可以改善血脂肪喔! 起來動一動吧!

參考資料

Huang J, Frohlich J, Ignaszewski AP. The impact of dietary changes and dietary supplements on lipid profile. Canadian Journal of Cardiology 27 (2011) 488–505.