

膽固醇:過多是危險的。亞洲食物

Cholesterol: too much is dangerous. Asian foods

既抽煙、高血壓和太胖，

又血液中膽固醇過多會增加出現心臟病發作或中風的可能性。但如果你知道應該吃哪些食物、和經常做體力活動，就會有助於使膽固醇量受到控制。

什麼是膽固醇？

這是身體所製造的一種黏性物質。某些食物也含有膽固醇。我們需要一些膽固醇，才可以身體健康，但過多則是危險的。

膽固醇怎樣導致心臟病和中風？

如果血液中膽固醇過多，就會堵塞血管，於是血液和氧氣就不能到達心臟和腦部。當通往心臟的血管被堵塞，心臟便會缺乏血液，可能會導致心臟病發作。如果通往腦部的血管被堵塞，就可能會導致中風。

膽固醇過多是怎樣導致的？

通常是飲食所導致。雖然很多種食物都含有多量的膽固醇(例如動物的內臟、有殼的海產和雞蛋)，

它們不是導致膽固醇過多的主要原因。主要原因是食物內的不健康脂肪，例如：

- 脂肪多的肉類、脂肪多的碎肉、家禽、家禽的皮、意大利蒜味香腸(salami)、香腸、臘腸、臘鴨、點心、豬骨湯、牛尾湯、豬腳。
- 全脂的乳類食品，例如牛奶、乾酪、奶油、酸奶油、酸乳(yoghurt)、冰琪琳。
- 各類脂肪和油，例如牛油、豬油、固體的烹調脂肪、烹調用的人造黃油(margarine)、肉店所出售的動物脂肪和瓶上寫著‘菜油’(vegetable oils)的烹調用的油。
- 椰油、棕櫚油和棕櫚果仁油(商店所出售的餅、餅乾和餡餅往往是用這些油做的)，有時在盒上被列為‘菜油’(‘vegetable oils’)，使它們聽起來好像是健康的——其實這是誤導人的。
- 很多外賣食品和小吃(往往是用不健康的脂肪烹調的)。
- 椰汁和椰漿。

怎樣保持你血液中的膽固醇量在健康的度數？

- 經常做體力活動是控制你的血液中膽固醇量的最佳方法。你所吃的食物也影響你的膽固醇量。以下是健康飲食的一些方法：
- 多吃米飯、粉麵、意大利粉、麵包、粥、乾豆和豆莢、蔬菜和水果。
- 在未烹調之前，應把肉類或家禽上任何可以看到的脂肪切掉，並且把家禽的皮切掉。

- 每週至少吃兩次魚(新鮮魚或罐頭魚)，但不要吃拖過雞蛋麵糊然後放在油裏炸的魚或炸魚。
- 如果你吃乳類產品，應選購標籤上寫著‘低脂’(‘low fat’)或‘減脂’(‘reduced fat’)的那些產品。
- 在你的飲食中包括黃豆食品 – 它們有助於降膽固醇。
- 用健康的脂肪烹調。若是用少的份量，有些油是有益的，並且有助於降膽固醇。這些包括canola 油、花生油、紅花油 (safflower oil)、向日葵油、豆油、粟米油、麻油和橄欖油。
- 在家中和出外吃飯時避免吃炸的食物。(用少許健康的油)烤、蒸、炒是較佳的烹調法。如果你需要炒食物，使用一個不黏鍋底的鑊吧。要不，使用少許健康的油、或用少許的油在鑊上掃一掃便可。
- 如果使用椰汁，應使用罐上標籤寫著‘light’或‘lite’的那些產品。只應用少許。
- 使用適量的色拉調味醬(salad dressing) 和蛋黃醬(mayonnaise)。如果你過重，選購標籤上寫著‘不含脂肪’(‘fat free’)或‘低脂’(‘low fat’)的那些產品吧。
- 選購有心臟基金會標誌”✓“的產品(紅色圓圈的中間有一個白色的鉤)。這個標誌告訴你該食物是保持你的心臟健康的食物。

標籤上寫著‘不含膽固醇’(‘cholesterol free’)的食物是否就是健康的食物？

不一定。有些食物不含膽固醇，但仍然含有不健康的脂肪
這些脂肪使人體製造額外的膽固醇。

吃含有多量膽固醇的食物(例如動物內臟、有殼的海產和雞蛋等食物)安全嗎？

如果你血液中所含的膽固醇量是正常的，則吃適量的這些食物是無妨的。如果你的膽固醇量偏高，就不要吃太多這些食物。如果你不大清楚，可以向醫生或飲食學家(dietitian)請教。

怎樣知道我是否膽固醇過多？

大多數膽固醇過多的人都是感覺身體甚好的。唯一可以知道的方法是請醫生檢驗你的膽固醇量。

兒童應該避免吃使膽固醇量上升的食物嗎？

膽固醇可以在孩童和少年時代就開始損壞血管。應給五歲以上的兒童減脂的乳類產品[例如減脂的牛奶、酸乳(yoghurt)和乾酪]。嬰孩和五歲以下的兒童卻需要全脂的乳類食品。

如果你需要別人幫助你用英文打電話，請電翻譯及口譯服務(Translating and Interpreting Service, 簡稱 TIS)，電話: 131 450。

你可以在多元文化通信的網址上找到更多有關健康方面的中文資料:

<http://mhcs.health.nsw.gov.au>

REVIEWED
May 2001
NSW Multicultural Health Communication Service