

植物固醇攝位 逼走壞膽固醇

日食2克 三周降10%

城中熱問

提起降膽固醇，除了燕麥，不得不提營養界的另一新星——植物固醇。它十分「巴閉」，美國心臟學會建議，每天進食2克，有助降低壞膽固醇。植物固醇，到底和燕麥有何分別？健康人士，應否每天進食？一旦確診高膽固醇，又可否取代藥物？

文：陳雅君

圖：dolgachov@iStockphoto、資料圖片

天然食物含量少 需額外添加

植物固醇 (Plant sterols)，對於香港人而言或是嶄新的概念，實情在外國已流行多年。「在歐美等地，已被列為有助保護心臟的食物之一，屬於功能性食物。根據歐美當地的指引，若食物中含有一定分量的植物固醇，便可在營養聲稱中註明，食物有助於降低膽固醇。」香港營養師協會會長、註冊營養師林思為解釋，所謂植物固醇，是天然植物中的一種物質，常見於水果、果仁、種子、蔬菜中。

「根據美國心臟學會，持續每天攝取約2克的植物固醇，有助降低低密度脂蛋白膽固醇 (LDL，俗稱壞膽固醇)。植物固醇，一般進食三周後見效，降幅可達8%至10%，但一旦停止攝取，膽固醇會再次

上升。」林思為解釋，雖然天然食物之中，也含有植物固醇，「但是含量極少，需要額外添加入食物中」。

停止食用即無效

近年大熱的燕麥，也有助降膽固醇，背後原理，和植物固醇一樣嗎？「不一樣。燕麥有助降膽固醇，是因為富含水溶性纖維。」水溶性纖維進入腸道後，會吸收膽汁及排出體外，「膽汁，由膽固醇轉化而成，這意味了身體需從肝臟、血液中，額外提取膽固醇，製作新的膽汁，從而降低體內的膽固醇」。

至於植物固醇，則屬另一原理。「植物固醇，和膽固醇的結構相近，進入人體後，會與膽固醇「爭位坐」，攝取多了植物固醇，變相吸收少了膽固醇。」



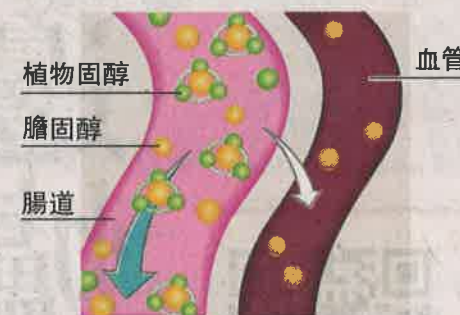
植物固醇「緊扣」膽固醇

正常情況



1 進食後，腸道吸收膽固醇，並進入血管中。

攝入植物固醇後



2 植物固醇的構造，和膽固醇十分相似，所以進入腸道後，兩者會相互扣住，猶如「爭位坐」，令身體減少吸收膽固醇。

知多啲

看熱量揀植物固醇食品

目前，坊間相關的植物固醇產品不多，又以奶製品為主，到底如何選擇？

首要考慮的是熱量，「以植物牛油為例，不同品牌的植物固醇含量不一；與此

同時，攝入的熱量也不一」。林思為又指：植物固醇需長期食用，「也應考慮價格、方便度、個人喜好，不然容易半途而廢」。

市面主要植物固醇食品

產品	性質	單位	植物固醇含量	熱量
鈣思寶高鈣大豆植物固醇飲品	豆奶	1盒(250毫升)	1克	112kcal
雀巢三花雙效降醇素牛奶飲品	牛奶	1盒(236毫升)	1.5克	113kcal
Benecol(倍樂醇)乳酪飲品	乳酪	1支(65毫升)	2克	35kcal
Benecol(倍樂醇) Olive Oil Spread	植物牛油	每10克	0.7克	49kcal
Pro-Active Olive Oil Spread	植物牛油	每10克	0.8克	43kcal

醫生之言

未必有助降冠心病風險

植物固醇是否有效？病人應否長期食用？

「有充足研究顯示，每天進食2克的植物固醇，有助於降低壞膽固醇。必須澄清的是，雖然有助降膽固醇，但目前沒有充足數據，顯示可以降低冠心病、血管退化風險。」心臟科專科醫生董光達說。

確診膽固醇過高，又應否服食植物固

醇？「膽固醇稍稍超標，過往並無心臟病、血管病史的人，或可靠改良生活習慣，例如健康飲食、恆常運動，嘗試控制膽固醇水平；而植物固醇可作為一種輔助方法，但是並非必須。」董光達提醒，當膽固醇高企，心臟病、血管病風險較高，「藥物仍是最有效的方法，準時食藥、藥量充足，降幅可達50%，絕非植物固醇所能相比」。

Q&A

林：香港營養師協會會長、註冊營養師林思為



不能取代降膽固醇藥

問：健康人士進食植物固醇，有助預防高膽固醇嗎？

林：健康、膽固醇水平正常者，毋須刻意服用。目前沒有研究顯示，健康人士進食植物固醇有助預防心臟病。預防高膽固醇，仍是以多運動、健康飲食為主。理想的膽固醇水平，應低於 5.2 mmol/L。若膽固醇只是稍為超標（5.2至6.2 mmol/L），又暫時不想服藥，如經醫生

同意，嘗試透過運動和飲食控制，可考慮植物固醇。然而應否進食、如何進食，則需諮詢醫生、營養師。而高膽固醇、心臟病人士，已在用藥，則千萬不能停藥，但想進一步控制膽固醇，可同時進食植物固醇。



問：膽固醇高企，可否以植物固醇取代降膽固醇藥？

林：不可。降低膽固醇，藥物仍是較有效的方法。健康飲食，結合植物固醇，最多可降20%至30%；然而藥物的降幅高達30%至50%。不過，當膽固醇高企，用藥之餘也應控制

飲食。所謂健康飲食，其實是一種整體概念，飲食要低脂低鹽，同時減少膽固醇、飽和脂肪攝取量，多攝取植物固醇、水溶性纖維等。此外，也需配合運動，多方面配合、持之以恆，才能獲得理想降幅。



加入油分食物 功效更佳

問：植物固醇形式眾多，如何選擇？

林：植物固醇可在天然植物中找到，但含量極低，難以單靠天然食物攝取足夠分量；市面上各種植物固醇的產品：包括藥丸，或添加至各式食物之中，如牛油、乳酪、薯片、朱古力中！乍聽下或覺奇怪，只因這些都是「不健康」的高脂食物。但根據研究，植物固醇的最佳攝取方法是，加入含

油分的食物中，尤其是富含健康油分，例如多元、單元不飽和脂肪的食物，對身體的吸收、應用最好。藥丸因欠缺油分，功效反而欠佳。所以，植物固醇最常見添加於植物牛油、牛奶、乳酪之中，然而薯片、朱古力，始終熱量、鹽分偏高，不宜選擇。