

# 7

## 素食是高脂血症的最佳處方

東元綜合醫院特約主治醫師／凌雲琪  
前台北市內湖綜合醫院院長／劉享朗

### 前言

血液中脂肪含量高，增加罹患肥胖症、心血管疾病、高血壓與腦中風的風險，也會增加糖尿病的嚴重性。二十一世紀，動脈硬化相關的疾病與癌症，已成為兩大人類殺手；良好控制血中脂肪含量，可降低罹患動脈硬化相關疾病的風險，並延長壽命<sup>1</sup>。

### 脂蛋白的種類

脂蛋白因內含的膽固醇、三酸甘油酯、磷脂質、蛋白質的差異，分為五種，其中低密度脂蛋白 (low density lipoprotein, LDL) 與血管粥狀硬化有關，被稱為「壞膽固醇」；而高密度脂蛋白 (high density lipoprotein, HDL)，能將多餘的LDL運送回肝臟代謝排除，避免LDL黏在血管壁上造成血管硬化，具有保護血管的功能，即所謂的「好膽固醇」。

### 植物性食物不含膽固醇

人體肝臟可自行合成膽固醇，當然膽固醇也存在於所有的動物性食物中，如內臟、肉類、海鮮、蛋、奶、乳酪、優格或其他乳製品，因此攝取動物性食物，是膽固醇的主要來源；而植物性食物則不含膽固醇。脂肪攝取過多，容易造成高脂血症，除了少數的遺傳因素外，高脂血症大都與飲食有關。

### 素食可降低血脂肪

素食者的飲食以穀類、豆類與蔬果類為主，其血脂肪含量會較低<sup>2-4</sup>。過去的研究發現，冠狀動脈心臟病，很少發生在以植物為主的飲食文化中<sup>5-8</sup>。對全素者與蛋奶素者膽固醇的比較研究中，發現全素者的血脂肪含量較適中<sup>9</sup>，這證實了只要採用動物性來源的食物，即使僅食用蛋類與奶類而不吃肉，仍會有膽固醇含量較高的問題。

膽固醇可由人類肝臟自行合成，不必經由食物的攝取補充。以植物性蛋白質 (大豆蛋白) 取代動物性蛋白質 (肉、蛋、奶類) 的飲食，即使攝取的總脂肪量不變，仍然可以降低血中的膽固醇<sup>10</sup>。

1. JAMA 2000; 84:311-8

2. Am J Clin Nutr 1993 58: 354-59

3. J Formosa Med Assoc 1966; 65:65-77.

4. Am J Med 1964; 36:269-76.

5. Am J Clin Nutr 1978; 31:1131-42.

6. J Chron Diseases 1973; 26:265.

7. Arch Intern Med 1968; 121:414.

8. Am J Card 1998; 82:18T-21T.

9. J Am Coll Nutr 1998; 17:425-34.

10. Am J Clin Nutr 1978;31:1312-21.

## 結論：低脂高纖的素食是高脂血症的首要處方

高脂血症不一定會有症狀，抽血篩檢是早期發現高脂血症的方法。一旦發現血脂肪偏高時，醫師可以建議患者採用「低脂高纖的素食處方」，而不是馬上開降血脂藥物，以避免可能的藥物副作用，並節省醫療支出。

類別	食物名稱	膽固醇含量 (mg)	類別	食物名稱	膽固醇含量 (mg)
蛋類	雞蛋黃	1131	海產類	鮭魚	86
	茶葉蛋	329		魷魚絲	330
	鴨蛋黃	1220		龍蝦	85
肉類	豬腦	2530		蟹肉	100
	豬腰、肝	365-480		蝦	154
	豬蹄膀	94		罐頭鮑魚	103-170
	牛小排	67		黃魚	79
	排骨	105	牡蠣(蚵仔)	51	
	臘腸	150	小魚干	669	
	火腿	62	奶類及乳類	奶油	140
	雞胸肉	72		起司	100
鴨肉	70-95	牛油		260	
油類	香腸	65	全脂奶粉	91	
	豬油	56	其他	蔬菜	0
植物油(如花生油、玉米油)	0	瓜果類		0	
				五穀類	0

鮮乳	95
豬排	38
黑芝麻	1456
海帶	737
養生麥粉	830
綠豆芽	147
芥藍菜	238
紅苜菜	191
香椿	514
油菜花	92
豆干	685
黃豆	217
山粉圓	1073
蓮子	166

牛肉條	2.8
豬排	1.2
紫菜	90.4
皇帝豆	14.1
紅豆	9.8
黑豆粉	8.1
黃豆	7.4
紅苜菜	12.0
梅干菜	14.6
紅鳳菜	4.1
花生	29.5
黑芝麻	24.5
蓮子	12.3