



雞蛋與膽固醇的迷思

經常有民眾詢問「血膽固醇過高，可以每天吃雞蛋嗎？」由於蛋很容易料理又美味，因此和我們的日常飲食密不可分，一天吃下來要吃到兩三顆也是容易的事。為什麼大家對蛋又愛又怕呢？原因在於蛋除了含有豐富的蛋白質、維生素和礦物質，也含有豐富的膽固醇。早期對於高血脂患者建議每日飲食膽固醇攝取量要小於300毫克，一顆蛋約含250毫克，就佔了2/3以上，因此讓人們望之卻步。其實擔心膽固醇含量高的同時也不要忘記蛋的營養價值，蛋黃亦同時含有卵磷脂及玉米黃素、葉黃素等類胡蘿蔔素，對血管及眼睛都有很好的保護力，對於蛋奶素的人而言，也是很好的蛋白質及鐵質來源，是很好的造血原料。

身體裡的膽固醇大部分是自身合成，少部分才是從食物中吸收，身體也會依據飲食膽固醇吸收量及需要量來調節自身合成膽固醇的量。大約有2/3的人攝取高膽固醇食物，血膽固醇不受影響，然而有1/3的人血膽固醇會升高，這些人被稱為高反應者，目前已知與基因有關。美國公布2015~2020年最新健康飲食指南也取消攝取膽固醇上限，建議降低「飽和」脂肪而非「總脂肪」。飽和脂肪會增加血中低密度脂蛋白膽固醇(俗稱壞的膽固醇)，進而增加心血管疾病風險。飽和脂肪常見存在於豬、牛羊、全脂奶和製作糕餅及甜點常需要用到的豬油、奶油、椰子油和棕櫚油中。一顆約50克的雞蛋與同重量牛肉相較，牛肉所含飽和脂肪量是雞蛋的3倍以上，雞蛋的飽和脂肪量相對是較低的。與其考慮雞蛋的攝取量還不如先控制好飽和脂肪攝取量，特別是過度加工的

食物(例如奶油酥餅、冰淇淋、奶精、炸物等)應管控好攝取量，這些食物除了含豐富的飽和脂肪也同時帶來不少熱量，不利健康。

要定量蛋的最高上限量是有困難的，許多研究顯示一天一顆蛋不會有害健康，美國心臟協會2021年發佈改善心血管健康飲食指南，強調的是飲食模式的重要性。指南內容提到10點建議：

- 1.調整好熱量的攝取與消耗量，以維持健康的體重。
- 2.廣泛的攝取各種蔬菜和水果。
- 3.選擇全穀類食品(例如全麥、糙米飯等)，少吃精緻加工食品。
- 4.選擇健康的蛋白質來源(例如黃豆、魚和海鮮、低脂或脫脂乳、瘦肉、非過度加工的肉類)。
- 5.選用液態植物油而不是飽和脂肪高的油(例如椰子油和棕櫚油)、動物性脂肪(例如奶油和豬油)或部分氫化油。
- 6.選擇輕度加工的食品，避免過度加工的食品。
- 7.儘量減少含糖食物。
- 8.選擇低鹽或不加鹽的食物。
- 9.不喝或儘量少喝酒。
- 10.任何時候都要遵循這些飲食習慣。

除了關注雞蛋膽固醇含量，我們更應該要做到的是遵循健康的飲食模式，吃東西斤斤計較是很辛苦的，只要掌握均衡飲食原則，選擇天然且原樣的食物，減少過度的加工，飲食做到少油、鹽、糖，多纖維，管控好體重，讓健康飲食成為自然的飲食習慣的，才是維持健康的根本。