

# 真的嗎？原來吃海鮮有助降低膽固醇！

【華人健康網記者林芷揚／台北報導】

海鮮不是膽固醇很高嗎？什麼時候還能降膽固醇？別再誤會海鮮了！營養師指出，吃海鮮的時候，只要避開內臟部位，就不必擔心攝取過多膽固醇。更令人驚喜的是，海鮮富含不飽和脂肪酸、牛磺酸、葉酸等成分，都有降低膽固醇的功效！膽固醇主要集中在內臟部位，因此吃海鮮時只要避開內臟，不需太擔心膽固醇的問題。

## 內臟膽固醇高 其他部位安心吃

膽固醇來自於動物性食物，而且主要集中在內臟。整體來說，魚卵、小魚干、蝦類(尤其是加工的櫻花蝦)、螃蟹、烏賊、章魚、螺、小卷干、鹹小卷的膽固醇含量比較高，但是只要避開特定部位、適量食用，其實可以放心吃海鮮。舉例來說，吃蝦子不吃蝦頭，吃魚不吃魚卵，吃烏賊不吃內臟，吃螃蟹不吃蟹膏和卵黃，其實就不必太擔心會吃進過多膽固醇。

## 海鮮富含礦物質蛋白質，熱量比肉類低

中國醫藥大學新營養食代團隊營養師陳宜娟表示，不管是蝦類、貝類、蟹類還是魚類等海鮮，都富含鈉、鉀、鈣、鎂、鐵、磷、鋅等礦物質，蛋白質的含量也相當豐富，營養價值很高。更令人開心的是，

與雞、豬、鴨等一般家禽、家畜肉類相比，海鮮的熱量和脂肪都比較低，是減重時期的好幫手。另外，在相同熱量之下，選擇海鮮還會比選一般肉類，攝取到更多蛋白質。

### 海鮮能降膽固醇 推薦鯖魚好健康

看到這裡有沒有發現，海鮮並沒有想像中那麼可怕呢？不僅如此，陳宜娟營養師指出，海鮮當中的多元不飽和脂肪酸(PUFA)、單元不飽和脂肪酸(MUFA)、葉酸、牛磺酸等成分，都有助於降低血膽固醇。海鮮富含不飽和脂肪酸、牛磺酸、葉酸等成分，避開內臟、適量食用反而有助降低膽固醇。所謂降低血膽固醇，說的就是降低其中的低密度脂蛋白(LDL)以及三酸甘油酯(TG)。海鮮當中含有的多元不飽和脂肪酸(PUFA)中的 EPA，可降低三酸甘油酯；單元不飽和脂肪酸(MUFA)則可降低 LDL。另外，研究發現，每日適度增加葉酸攝取量，可以降低體內的同半胱胺酸(這個成分過多容易導致冠心病、血管動脈硬化)；而牛磺酸則有降低膽固醇的功效。陳宜娟營養師表示，常見的蝦類、小干貝、牡蠣干、淡菜類(綠殼菜蛤干)都含有豐富的葉酸、油酸(單元不飽和酸)和 EPA、DHA 等。這裡特別推薦鯖魚，不僅富含上述成分，其膽固醇含量還特別低。

## 讀懂升膽固醇指數 控制飽和脂肪很重要

另一方面，食物的危害不能單單只看膽固醇，更要了解其「升膽固醇指數」(CSI 值)。這個指數代表食物對身體膽固醇的影響程度，當 CSI 值越高，代表對心血管疾病的危險程度也越高。陳宜娟營養師提醒，雖然海鮮類的膽固醇較高，但是飽和脂肪量較低，因此 CSI 值較低，對心血管的硬化威脅，反而比其他肉類來得低！因此，除了注意膽固醇，更要控制飽和脂肪的攝取。大部分的膽固醇是由體內自行合成，從飲食中吃進去的膽固醇佔比其實不多。

## 膽固醇多是體內生成 適量攝取保健康

過去，大家聽到膽固醇都聞之色變，但《美國飲食指南》也已於今年初取消每日膽固醇的攝取上限。近年國際研究證實，人體的膽固醇有約 7 成是自行生成，從飲食中吃進的膽固醇只占少部分。如果本身血中膽固醇偏高，很有可能是家族遺傳的影響，或者是自身代謝膽固醇的能力比較差、合成量又比較多。想要吃出健康，建議吃海鮮時避免內臟部位；同時也要均衡飲食，無論吃哪種食物，都遵循適量攝取的原則，並且保持規律運動的習慣，就不必過度擔心膽固醇的問題。