

認識膽固醇

什麼是膽固醇？請看以下維基百科的說明：

膽固醇是一類重要的脂質類分子，可以被動物細胞合成出來。它被用來保持細胞膜的強度及流動性。動物細胞可以利用膽固醇分子來調節細胞膜的強度及流動性，來改變細胞膜的形狀和讓細胞膜流動。除此之外，膽固醇也是生物體合成固醇類激素及膽汁酸的前體分子。膽固醇是一類主要由動物細胞合成的固醇分子。所有種類的動物細胞都可以合成它。膽固醇是每個細胞製造細胞膜所需要的原料、膽汁的原料、荷爾蒙的原料、當陽光曬到皮膚，皮下的膽固醇會變成維他命 D。膽固醇在我們身體中扮演一個很重要的角色。

膽固醇過高或過低都會造成健康風險；總膽固醇最佳值是在 130mg/dL~200mg/dL 之間，此時擁有最低的健康風險；低於 130mg/dL 就需要檢查是否有重病或營養不良、也會增加出血性中風、憂鬱等疾病風險，超過 200mg/dL 也不健康。膽固醇的最佳值，以前被定為：最高不可超過 260mg/dL 之後被定為 240mg/dL 再降到目前的標準 200mg/dL。

膽固醇有好的也有壞的。好膽固醇（即高密度脂蛋白）可以將血管中的膽固醇帶回肝臟代謝，而壞膽固醇（即低密度脂蛋白）則將肝臟製造的膽固醇帶回血管。當血管中囤積過多的壞膽固醇，會開始引起血管管壁狹窄硬化，進而產生心血管疾病（如：中風、心肌梗塞等）。所以常見健康指南建議要盡量提升好膽固醇，降低壞膽固醇在血液中的濃度。當然，也有專家不同意膽固醇的好壞分法。

有不少人一聽到膽固醇就嚇得要命，他們不敢多吃蛋(每天最多一個，且不

吃蛋黃)、炒菜不敢多放油、不敢吃油炸食品、不敢吃海鮮、不敢吃五花肉、不敢塗奶油、不敢沾料、還買了各種保健補品來吃，深怕這個健康的定時炸彈會帶來血管硬化使自己得冠心病而早死！

可是我們也要知道，膽固醇是維持生命的重要物質，腦部即需要大量的膽固醇(10~20%由膽固醇組成)，還好若飲食中缺乏膽固醇，大部份人體細胞會自行製造。既然不能太高也不能太低，那麼標準是多少？沒錯，總膽固醇的標準已經從不可超過 260mg/dL 之後被定為 240mg/dL 再降到目前的標準 200mg/dL。果然，有一半以上的人都超標了！這恐怕才是一再降低標準的真正原因！

有醫師建議，兒童從 5 歲開始就要定期測量膽固醇，甚至還建議：孩子一旦可以吃固體食物，父母應餵食低膽固醇食物，血壓監測應從 3 歲做起。奇怪的是母乳正是不折不扣的膽固醇炸彈，內含大量膽固醇其實是提供神經細胞和腦部生長所必需，當然母乳對嬰兒是非常好的。顯然對兒童的關注是校枉過正了！

由於長期的洗腦，以致許多人相信血脂愈低愈健康或能愈長壽，其實是虛假無比，當然也不是否認血脂和冠心病間的關係，而是說把膽固醇和動脈硬化關聯套用在膽固醇值正常者身上是錯誤的。如果強制所謂的高齡「危險群」改吃低膽固醇食物，由於老人因各種因牙齒、腸胃、胃口等其他因素的限制，反而造成營養不良或膽固醇過低(易引發心肌梗塞、狹心症、腦梗等)而更危險。

心得：

醫界之所以會對膽固醇的說法並不一致，就表示我們對人類身體系統的運作還不是真正的了解。如果自己身體並沒有出現什麼狀況，只是檢查結果膽固醇超標(200mg/dL)高了一些，就不必太在意。還有，想想看，如果自己老了以後，這個不能吃、那個不能吃，就算多活個 3、5 年又有什麼意思？