



不少人以瘦為美，覺得肥胖會影響外觀，更可能引發「三高」（高膽固醇、高血壓、高血糖）問題，所以羨慕那些天生「瘦底」的人。其實，瘦人也有機會出現高膽固醇、高血壓等，看來體重標準的瘦人，也潛藏高膽固醇的風險。值得警惕的是，高膽固醇是誘發心腦血管疾病的其中一個主因。而預防膽固醇過高，可從飲食方面着手。

膽固醇是脂肪的一種，來自所有肉類、魚類、家禽、貝殼類、蛋黃和奶類產品。血液中含過高的膽固醇、甘油三酸酯、低密度脂蛋白（壞膽固醇）以及過低的高密度脂蛋白（好膽固醇），都可能導致冠心病及中風。在飲食中適當地節制膽固醇、脂肪，尤其飽和脂肪及糖分，注重其他有利營養素的攝取，以及保持理想體重，都有助減低冠心病及中風發生的機會。

由於膽固醇會不斷囤積體內，預防勝於治療，大家應及早改變不良的飲食習慣，以預防膽固醇過高及心腦血管疾病。

引致高膽固醇原因

高膽固醇的成因，大致分為四類：

1. 先天因素
不少人以為高膽固醇是由於進食太多蛋黃、魷魚、鮮蝦等膽固醇含量高的食物，其實，美國膳食諮詢委員會早在2016年已取消膽固醇的每日



增加體內的膽固醇。適量進食鮮蝦，不會顯著

最高攝取上限，因為人體內的膽固醇只有兩成靠飲食攝取，其餘則靠肝臟合成。換言之，我們的肝臟掌握了最大的決定權，所以無論過瘦或過重，均有機會出現高膽固醇。

2. 飲食因素
雖說飲食只佔兩成，但其影響力絕對不能小覷。如上所述，「高膽固醇」但「低脂」的食物如雞蛋、魷魚、鮮蝦等，並不會顯著地使體內的膽固醇過高。相反地，若長期進食一些含有高飽和脂肪和反式脂肪的食物（如糕點甜品、零食等），都會增加高膽固醇及患上心血管疾病的風險。

3. 慢性壓力
當人體感到壓力時，腎上腺素和壓力荷爾蒙——皮質醇會上升。研究指出，體內分泌的皮質醇會提高總膽固醇和高密度膽固醇比值（TC/HDLratio），而比值愈高，患心血管疾病的風險愈大。

4. 更年期後荷爾蒙改變
女性更年期後，雌激素會下降，體內的低密度脂蛋白和甘油三酸酯比例則會增高，而高密度脂蛋白值則維持不變，使血液黏稠度上升，令她們患上高膽固醇的風險增加。



飲食有節 防膽固醇過高

警惕誘發心腦血管疾病



甜品吸引但不宜多吃。

膽固醇分「好」「壞」

- 血脂是膽固醇和甘油三酸酯等的合稱。單純血脂不能溶於血液中，要和血液中的蛋白質結合，形成各種顆粒大小、密度不同的脂蛋白，才能溶於血液中，所以脂蛋白又分為低密度脂蛋白和高密度脂蛋白。
- 低密度脂蛋白中的膽固醇，叫「壞膽固醇」。
- 高密度脂蛋白可以將細胞內的游離膽固醇運出，減少動脈粥樣硬化（這是導致中風和心臟病的主要原因之一）的形成，所以又叫「好膽固醇」。
- 當總膽固醇升高，甘油三酸酯升高，好膽固醇降低時，可導致動脈粥樣硬化。

營養師推介食材

奇亞籽

奇亞籽被稱為功能性食物，具降低膽固醇過高、改善腸道健康的功效。當中的成分奧米加3脂肪酸，有助預防膽固醇過高，降甘油三酸酯，進食後更具飽肚感。



豆腐

豆腐含有豐富的植物性蛋白質、植物固醇、大豆異黃酮，有助降低血液中的壞膽固醇（LDL）水平，減少膽固醇被人體吸收，預防高膽固醇。



牛油果

牛油果的單元不飽和脂肪酸能降低壞膽固醇（LDL）水平，改善高膽固醇及預防心血管疾病。當中的鉀質更可排走多餘的鈉質，有助去水腫及預防高血壓。



果仁類

各類果仁皆含有豐富的營養元素和不飽和脂肪酸，能預防膽固醇過高，當中以杏仁、花生的不飽和脂肪酸含量較多。不過，果仁類健康但屬高脂肪食物，建議每天進食1安士（一手掌大小）便足夠。



保持良好生活習慣

- 多吃水果蔬菜，少吃或不吃高脂肪、高膽固醇食物
- 適量運動
- 戒煙限酒

飲食與健康息息相關。

「大寒」進補有講究

藥食同源

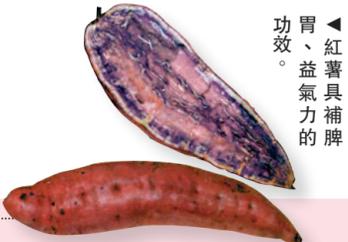
昨日是「大寒」（20日），也是二十四節氣中的最後一個，傳統是一年中寒冷的時期。天文台表示，近日天氣會顯著轉冷。大家要注意保暖，適時添加衣物禦寒，尤其是長幼。同時，低溫最易誘發心腦血管疾病。

大寒也是進補的好時機，但不應盲目進補，一味吃補品，有可能虛不受補。中醫學認為，虛不受補多因身體虛弱，不能承受峻補之品，因而引起消化不良，進而影響吸收機能，致機體營養不良，氣虛血弱；此時又反過來影響消化吸收機能，於是吃了補品補藥，就會引起不良反應，甚至愈補愈虛。

一般來說，大家應以平補和食補為原則，選用平和的補品，以食補為主。當然有需要的話，可在醫生的指導下進補。而一些常見的素食，不僅有營養，

而且相比動物性食品，更易於消化吸收，例如芋頭、紅薯、蓮藕，可以適量進食。

紅薯富含膳食纖維、胡蘿蔔素和多種維他命，如維他命A、維他命B和維他命C等，還含有十多種微量元素，如鉀、鐵、銅、錳、鈣等，這些元素都是人體必需的，對維持人體正常生理功能具有重要作用。據《本草綱目拾遺》記載，紅薯能補中活血，暖胃肥五臟；而《隨息居飲食譜》也提到，紅薯有補脾胃、益氣力、禦風寒的功效。



功效：紅薯具補脾胃、益氣力的功效。

紅薯粥

材料
紅薯250克、粳米200克，清水、白砂糖各適量。

做法
①紅薯洗淨，削皮後切成小塊。
②粳米淘洗後，與紅薯一同放入鍋中，加入清水、白砂糖，煮至薯爛，粥稠，即成。

功效
健脾胃、明目、補中氣、通便秘。

日本新法助診斷早期胰腺癌

研究發現

胰腺癌起病隱匿，早期診斷困難，不少患者確診時就已經是晚期。日本一研究團隊開發出基於血液中單分子水平活性分析的診斷方法，能盡早發現胰腺癌患者血液中酶活性的異常，有望幫助胰腺癌的早發現、早治療。

東京大學、理化學研究所、日本醫科大學等近日聯合發布公報說，酶是為維持身體內環境穩定而發揮重要作用的蛋白質，其功能異常與許多疾病的發病密切相關。長期以來，醫學界通過檢測

這類異常作為理解和診斷疾病的基礎。不過，現行蛋白質功能分析常用的光譜技術以百萬至上億蛋白質分子的集團為對象，難以檢測出每個酶分子的活性，因此很難發現有用的生物標誌物。

在這項研究中，上述團隊利用半自動合成技術研發出一種用以檢測單分子酶活性的熒光探針，使在單個分子水平上分析血液中各種蛋白質水解酶的活性成為可能。使用新方法，研究人員檢測出早期胰腺癌患者血漿中彈性蛋白酶、CD13和DPP4等酶在單分子水平上的酶

活性出現異常。同時，在對來自不同醫院的癌組織樣本進行言測時，也檢測到這些活性異常，因此證明了這些生物標誌物的有用性。

公報說，胰腺癌的早期診斷很困難，所以找到有助於早期發現癌變的血液中的生物標誌物，非常必要。研究團隊將推動今次成果進入實用階段，同時進一步研究，以發現其他單分子酶活性的生物標誌物。

相關成果已在線發表於美國《細胞報告·方法》雜誌。 新華社

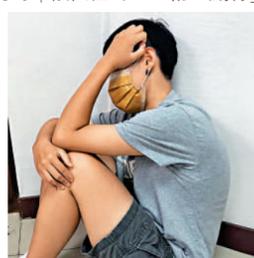
世衛：孤獨成全球衛生威脅

具殺傷力

科技愈來愈發達，人與人之間卻愈來愈疏離，春節臨近，不妨多關心一下身邊那些「孤獨」的人。世界衛生組織（WHO）去年已經把孤獨列為「迫切全球衛生威脅」，其「殺傷力」如同每日吸食15支香煙。為此，世衛就「孤獨」問題成立國際委員會，由美國醫務總監Vivek Murthy和非洲聯盟青年特使Chido Mpemba帶領。

Chido Mpemba表示：「孤獨將超越國界，變成全球公共衛生問題，影響

健康的每個層面、幸福和發展。社會孤立，沒有年齡和邊界的限制。」孤獨被視為「被低估的公共衛生威脅」，健康



全球衛生威脅。孤獨已被世衛列為「迫切

風險與每天吸食15支香煙一樣嚴重，甚至較肥胖和缺乏運動的風險還要高。

雖然孤獨通常被視為發達國家與地區的問題，但Vivek Murthy指出，全球各地四分之一的老年人經歷社會孤立的程度相似。對長者而言，孤獨會令他們罹患失智症的風險增加50%，患上冠狀動脈疾病或中風的風險增加30%。另外，孤獨也會破壞年輕人的生活狀態，5%到15%的青年感到孤獨；數據顯示，12.7%的非洲青少年感到孤獨，歐洲則為5.3%。