頁1

香港特別行政區政府

衛生署 衛生防護中心

飲食與營養－健康資訊

膽固醇攝入量不再受限制？

早前發佈的「2015美國膳食指南」剔除每天不應攝取多於300毫克膽固醇限制，不少人因而誤以為可任意進食含高膽固醇的食物。讓我們看看事實的真相。

美國膳食指南為何剔除膽固醇攝入量的限制？

2015美國膳食指南剔除每天不應攝取多於300毫克膽固醇限制，是因為現時未有足夠的證據就膽固醇的攝取限量作出建議。但實際上，該膳食指南仍引用了美國國家醫學研究院的建議，膽固醇的攝入量應是越少越好。

為甚麼要限制進食含高膽固醇的食物？

事實上，某些高膽固醇的食物同時含高飽和脂肪，例如腩肉、肥牛肉、煙肉、鵝肝、雞肝等。飽和脂肪和反式脂肪會令人體血液中壞膽固醇（「低密度脂蛋白膽固醇」）的水平上升，增加心血管疾病的風險。因此建議多選擇低飽和脂肪和反式脂肪的食物，而這些食物亦含較少膽固醇。

我可以每天吃雞蛋嗎？

雞蛋、魷魚、蝦、蟹等含高膽固醇但脂肪含量較低的食物，應作「肉、魚、蛋及代替品」攝入量計算及適量食用。

健康飲食原則強調食物的選擇要多元化，即選用不同的食物。「肉、魚、蛋及代替品」的選擇除雞蛋和海鮮外，還包括家禽、牛肉、豬肉、乾豆和黃豆製品。建議成年人每天約食用5至8兩肉類，1兩肉類相等約1個乒乓球大小的肉類或1隻雞蛋（連蛋黃計算）。