撰文：陳旭英｜攝影：張文智｜設計：余震豐

精明揀燕麥產品

燕麥含豐富水溶性纖維，進入人體後可帶走壞膽固醇。如能將燕麥加入日常飲食中，降膽無難度！

市面上燕麥產品多籮籮，除即食燕麥片外，有食物生產商將燕麥加入營養沖劑，以高纖降膽飲品姿態出現。營養師陳勁芝為大家解構。今期由

▲ 水溶性纖維扣住膽汁酸排出體外，達到降壞膽固醇功效。

扣住膽汁酸　降膽固醇

水溶性纖維如何降低膽固醇？首先，我們要了解膽固醇從何來。

陳勁芝說，血液中的膽固醇是其中一種脂肪種類，分為高密度脂蛋白膽固醇（HDL，又稱好膽固醇），及低密度脂蛋白膽固醇（LDL，又稱壞膽固醇）。當中七至八成膽固醇由人體製造，約二至三成從食物中吸收。壞膽固醇會被運送到身體各部分製成其他物質，而部分壞膽固醇轉化成膽汁酸，用來消化脂肪；消化脂肪後，膽汁酸再汁被腸道吸收，然後循環再用。

「水溶性纖維會在小腸內與膽汁酸連結在一起，膽汁無法被腸道再吸收而排出體外，因此肝臟需用更多膽固醇製造膽汁酸，體內的壞膽固醇水平自然下降。」陳勁芝解釋。

美國註冊營養師 陳勁芝

睇成分　燕麥應為主

市面上含燕麥早餐產品眾多，我們應如何選擇？

陳勁芝教路，首先要查閱成分（Ingredients），盡量選擇以燕麥為主要材料的。「成分表排列最前的，代表是主要成分，亦即份量最多。燕麥含量愈高，所提供的水溶性纖維愈高。例如某豆漿燕麥早餐的成分是大豆粉排第一，全麥片排第二，燕麥片排第三，即主要成分是大豆粉，全麥片及燕麥是其次，故它的水溶性纖維含量或會較少。有些早餐燕麥片更完全不是燕麥，故要小心閱讀成分表。」

要精明選擇，陳勁芝建議每食用份量應以水溶性纖維達1.5克為標準。

原材料 / Ingredients
燕麥(含有麩質穀類), 薏仁, 綠豆, 蓮子, 果寡糖。*生產此食品的廠房亦處理花生、大豆製品*
Oat(Cereals Containing Gluten),Job's Tear,Green Gram, Lotus Seeds, Oligo Fructose. *The factory is also produce peanut and soybean products.*
維生素/礦物質含量 Vitamins & Mineral content　品名：燕麥薏仁漿 Name: Oat & Job's Tear Cereal

◀ 應選擇以燕麥排成分第一位的產品，水溶性纖維量會較高。

添加燕麥糠

簡便燕麥早餐及飲品是另一個吸收水溶性纖維途徑。

陳勁芝說，這些產品可以當早餐或下午茶，例如一包「香甜燕麥早餐」，標明有1.1克水溶性纖維，雖然不及純燕麥的1.5克，但我們可以再加一包燕麥糠，即0.65克水溶性纖維，加起來就有1.75克，足夠每日所需份量的58%。

而我們日常飲食亦含水溶性纖維，如一個橙或西柚有2克，半碗紅蘿蔔或西蘭花有1克，有了燕麥打底，3克的標準不難達到。

▶ 將燕麥糠加入飲品中，是其中一個攝取水溶性纖維的簡便方法。

麥片不等於燕麥

市面上有很多早餐麥片產品，可能完全沒有燕麥成分，大家應細心閱讀成分表。

陳勁芝說：「麥片不等於燕麥，麥片只是一些穀物磨成片狀，而燕麥片是由原粒燕麥壓成片，前者的纖維量及水溶性纖維量不及燕麥片豐富。

燕麥糠　夠方便

燕麥是最容易攝取水溶性纖維途徑，所以很多注重健康人士已養成燕麥片做早餐習慣，對於不喜歡吃燕麥或沒有時間煮燕麥人士，可考慮從一些含燕麥的簡便早餐食品，及近年才登場的燕麥糠攝取水溶性纖維。

陳勁芝解釋，半杯燕麥即約35克，又等於4½湯匙，含1.5克水溶性纖維，每日進食兩次共70克就能有效降膽；而燕麥糠（或稱燕麥粉），只需20克即1/4杯便可達到1.5克水溶性纖維（等於35克燕麥所含份量）。每日進食4小包，例如將它加入飲品或食物中，就能輕易達到3克水溶性纖維。

◀ 燕麥片及燕麥糠是最容易攝取水溶性纖維食物。

每日3克　降膽護心

水溶性纖維和非水溶性纖維有何分別？

陳勁芝解釋，有降膽功效的水溶性纖維吸水後，會形成啫喱狀物質，主要食物來源有燕麥、大麥、乾豆類、薏米、蘋果、橙等；非水溶性纖維吸水後會像海綿一樣發大，故令人有飽肚感，並幫助腸道蠕動，有助排便，主要食物來源有全穀類食物、小麥及蔬菜。

我們需要多少水溶性纖維，才足夠幫助體內的壞膽固醇水平下降？

美國食物及藥物管理局建議，每日從燕麥中吸收三克水溶性纖維，配合低脂及低膽固醇飲食，能有效帶走血液中的壞膽固醇，保持心臟健康。

▶ 蘋果及橙都含水溶性纖維。

自計水溶性纖維

部分食物只有總纖維含量，未有列明水溶性纖維含量，我們應該如何選擇？

陳勁芝說，如果是全燕麥產品，水溶性纖維是總纖維的二分一，如果添加其他成分（燕麥成分排第一位），可以水溶性纖維約佔總纖維的三分一作估計，例如以燕麥成分排首位的「蓮子燕麥薏仁漿」，總纖維（即膳食纖維）列明有6.6克，以三分一估計，它的水溶性纖維量估計約2.2克。

鈉 / Sodium	6.1毫克/mg
膳食纖維 / Dietary Fiber	6.6公克/g
鈣 / Calcium	46毫克/mg
鐵 / Iron	0.9毫克/mg
維生素B1 / Vitamin B1	1.2毫克/mg
維生素B2 / Vitamin B2	2.4毫克/mg

◀ 水溶性纖維約佔總纖維量三分一，這產品估計約有2.2克水溶性纖維。