

## 6. 添加植物固醇飲品



植物固醇是存在於植物中的固醇，它可以阻斷人體腸道吸收膽固醇，從而減低人體的膽固醇量。雖然植物固醇存在於天然植物中，但一般含量極低，縱使大量進食某些含植物固醇植物，都難以達到每日兩克的目標，故近年有食物生產商研究出將植物固醇加入植物牛油中，從而幫助人體降膽固醇。

大家或許會問，為何加入植物牛油而不添加入其他食物？柳慧欣說，這是因為植物固醇屬脂溶性，故必須加入油類。不過近兩年食物生產商研究將植物固醇加入乳酸飲品及豆漿中，每日飲用一支乳酸飲品或兩盒豆漿產品，便能攝取兩克植物固醇。

## 7. 全麥維粒 (All bran buds) 早餐最抵吃

全麥維是一種纖維量極高的早餐，一份45克的全麥維穀物早餐已含有約12.2克纖維，如果是全麥維buds，一份30克有12.8克纖維，而當中3克是水溶性纖維。即是說，每日一份全麥維buds早餐已足夠降膽固醇，減低心血管阻塞的風險。

## 8. 核桃當小吃

形狀像心臟的核桃，因為含有alpha亞麻酸（ALA，alpha-linolenic acid），它被人體吸收後可以轉化成另外兩種奧米加-3脂肪酸EPA及DHA，達到降低膽固醇效果，從而保護心血管。

每安士（28克）核桃含2.6克ALA。而研究發現每日進食1.5安士（42.5克）大約10顆原粒核桃，配合低脂低膽固醇飲食，能減低患上心臟病風險。想得到核桃的護心效果，柳建議可以將核桃作為下午茶小吃，又或將核桃加入日常食物中。

## 9. 神奇的奇異籽

奇異籽（chia seed）又稱為歐鼠尾草，它的外皮覆蓋了水溶性纖維，遇水膨脹十二倍以上，在胃內形成膜狀，減慢吸收碳水化合物，故可以減肥。而它的豐富水溶性纖維，同時亦是降膽固醇的能手。它亦含奧米加-3脂肪酸，兩湯匙奇異籽含4.9克奧米加-3脂肪酸及10.6克纖維。它同時可以抗炎及抗氧化，達到保護心血管功效。故柳慧欣建議大家可將奇異籽加入日常餐單，每日大約一至兩湯匙則可，食用後需要多喝水。

## 10. 常吃黃豆類產品

黃豆製品包括豆腐、豆漿、腐竹、豆卜、素雞等都含有豐富的大豆異黃酮及水溶性纖維，而且營養高及價錢平，又有帶走膽固醇的護心效果，我們應該多進食。柳慧欣建議我們每個星期可進食三分豆製品（避免油炸類），可以攝取當中的水溶性纖維及蛋白質。



## 5. 洋車前子



洋車前子（psyllium husk）是近年流行的健康食物，主要是因為它含極豐富水溶性纖維，研究發現每天進食10.2克洋車前子，當中含7克水溶性纖維，可以降低低密度脂蛋白（LDL，即壞膽固醇），減低心血管阻塞風險。柳建議大家可以將洋車前子加入食物中，例如將一至兩湯匙加入早餐穀物，或加入沙律中。

都市人愈來愈注重健康，一些標榜能強心的營養品大行其道。但與其吃營養品，倒不如從日常健康飲食做起，營養師就告訴我們，最好的營養品就在身邊，只要懂得將其加入日常餐單中，強心話咁易。今期就向大家介紹十大護心法寶！

養和醫院營養師  
柳慧欣



# 10大 護心法寶

## 1. 每周兩至三次深海魚

提起護心食物，大家首先想起的可能是三文魚！沒錯，一圈外形像心臟的三文魚，的確是最簡便的護心食物。

養和醫院營養師柳慧欣說，眾所周知三文魚含豐富奧米加-3脂肪酸，這是人體必需脂肪酸，能提升血液中好膽固醇，又有抗炎作用，能保護血管壁。而奧米加-3在人體內轉化成EPA然後DHA，能預防血小板凝聚而導致血管栓塞，而EPA又可強化血小板細胞壁作用，進一步保護心臟及減低中風的風險。

奧米加-3普遍存在於深海魚，除了三文魚、吞拿魚、鯖魚、沙甸魚及鮭魚亦含豐富奧米加。營養師建議每周至少兩次進食深海魚，便能達到有效保護心臟目的。



## 2. 日日一至兩湯匙亞麻籽

亞麻籽同樣具護心功效。亞麻籽內含纖維、木酚素及植物性奧米加-3脂肪酸。不過柳慧欣提醒，購買時記得選擇「roasted」、「烘焗」，如購買大包裝未經烘焗的亞麻籽，柳建議可以白鑊炒，或放入焗爐烘烤一會。因為亞麻籽帶有輕微毒素氰，進食時遇水會被水解而產生有毒的氰化物，可引致急性中毒，所以需要高於攝氏六十度處理才能去除當中的毒素。

另外由於亞麻籽外殼較硬，直接進食無法吸收當中營養，故需要攪拌器打成粉狀，磨成粉後存放入密封的容器及儲放在雪櫃中，以免氧化。

柳建議，每日進食一至兩湯匙亞麻籽粉，便能攝取5克奧米加-3脂肪酸。



## 3. 多吃秋葵心健康

香港人常吃蔬菜中，秋葵（okra）不常見，但近年漸漸多人認識。秋葵又稱為羊角豆或毛茄，較多用於東南亞咖喱，不說不知，這種入口滑順帶點澀的蔬菜原來含極豐富水溶性纖維。它如何護心？

柳慧欣解釋，水溶性纖維進入人體後可以吸住膽汁內的膽鹽（bile salt），然後將脂肪排走；而製造膽鹽的原材料是膽固醇，當膽鹽排走，身體便要再抽取膽固醇製造膽鹽，故有降膽固醇功能。半杯煮熟秋葵有4克纖維，當中1克屬水溶性纖維。每星期進食三次約一杯半秋葵，降膽固醇效果輕易達到。

## 4. 燕麥做早餐

燕麥含豐富水溶性纖維，這點大家都知道。但究竟有幾多呢？柳慧欣說，一份重35克的早餐燕麥片，含3.4克纖維，當中1.5克水溶性纖維。美國心臟協會（American Heart Association）建議每日進食25克膳食纖維，而當中一半應屬水溶性纖維。每日進食兩份水果及三份蔬菜，再配一份早餐燕麥片，便能達到每天所需要的水溶性纖維份量。

