

素食降低膽固醇秘密

英國牛津大學在《美國臨床營養雜誌》發表研究結果稱：素食可以降低高達32%的心臟疾病風險，他們追蹤了4萬4500多名志願者平均約11年，發現素食者罹患心血管疾病的風險大幅低於肉食者。他們認為“這是因為素食者的膽固醇與血壓較低”。那麼，為什麼素食可以降低膽固醇呢？

膽固醇只存在於動物組織中，所以很多人會理所當然地認為素食者不吃肉，所以膽固醇不高。其實這是個誤區。素食確實有助於降低膽固醇，但並不保證膽固醇不高。膽固醇是人體細胞膜的重要組成部份，同時也是合成重要激素和膽酸的材料，即使完全素食，人自身也會合成出膽固醇以滿足需要。事實上，膽固醇並不是越低越好。膽固醇過高，固然提高心血管疾病和中風的風險，但是膽固醇過低，容易造成出血型中風和憂鬱等疾病。

並不是所有膽固醇都危害健康。在人體中，膽固醇附在蛋白質上形成脂蛋白在血液裡流動，高密度膽固醇形成的脂蛋白稱為高密度脂蛋白(HDL)，低密度膽固醇形成的脂蛋白稱為低密度脂蛋白(LDL)，它們的功能正好相反。肝臟是體內的毒廢物處理場，代謝產生的“垃圾”和過量脂肪等在肝臟中降解排出体外。高密度脂蛋白收集“垃圾”和多餘脂肪，將它們送到肝臟進行代謝清除，從而降低心血管疾病和中風的風險。所以高密度脂蛋白被稱為“好膽固醇”。相反，低密度脂蛋白阻礙“垃圾”和脂肪到肝臟中代謝，它們和甘油三酯(脂肪)結合形成血管垃圾，在動脈壁上積聚，堵塞血管，使冠心病、高血壓和中風的風險大幅度增加。所以低密度膽固醇被稱為“壞膽固醇”。

不難看出，我們要降低的是“壞膽固醇”。素食者體內膽固醇少，更重要的原因是素食中含有豐富的植物甾醇，也叫植物固醇。植物固醇是一種植物活性成分，在化學結構上與動物膽固醇只有非常微小的差別，但就是這微小的差別，賦予植物固醇清除壞膽固醇的非凡能力。在血管中，植物固醇可以識別和撲捉血液中的壞膽固醇，將它們清除。在消化道，植物甾醇能搶佔壞膽固醇的吸收部位，減少膽固醇的吸收，從而降低血液中總膽固醇和壞膽固醇的含量，同時並不影響好膽固醇的含量。奇妙的是，只有當人體的膽固醇過量時，植物甾醇才會“工作”，展現它阻礙膽固醇吸收的作用。這意味著植物固醇不會無限制地阻止膽固醇的吸收，它只有在膽固醇的含量高於健康水準的時候才起作用，從而是讓體內膽固醇保持在正常的水準。

植物固醇無法通過人體自身合成，唯一的來源是植物。素食者因為攝入大量的植物固醇，即減少壞膽固醇的吸收，也降低體內自行合成的壞膽固醇，所以心血管疾病的風險低。從營養學角度看，素食加上適量的雞蛋和動物食品，更有利於健康。現在因為人們飲食結構變化和食品加工對植物甾醇的破壞，人們面對的主要問題是攝入植物甾醇不足，提高了心血管疾病和中風的發病率。所以，各國的營養學家呼籲補充植物甾醇的攝入量。

加拿大 Quantarget 製藥公司生產的“清醇降脂膠囊(Quanterol)，獨家採用高純度的植物固醇，以北美 GMP 最高標準生產，產品的效果、安全性和質量通過了加拿大衛生部嚴格審查認證(批文 NPN80024815)。是補充植物固醇的最佳選擇。