

膽固醇有害健康？

資料來源：《從治療到自癒》，西 木、杜國強、施南峰 著，
浙江科學技術出版社，2018。(又一本從人類進化史討論健康之道的書。)

今天看似科學的諸多營養學建議，實際上有很多是以訛傳訛的偽科學，以下舉出十個常見的誤區，其實這些只是其中九牛一毛而已。我們就膽固醇說起：

你是否相信以下信念：

「膽固醇過高猶如心腦血管中的定時炸彈，是著名的三高之一。而膽固醇又有好壞之分：高密度膽固醇是好的，低密度膽固醇則是壞的。」

基於這個信念，有人一天不敢吃一個以上的雞蛋、不敢吃蛋黃、只喝低脂牛奶、只吃植物油、完全不吃動物內臟。然而，膽固醇是動物和人類不可或缺的营养物質，食肉動物和人類祖先都是高膽固醇飲食的攝入者。在舊石器時代，我們的祖先，每天攝入的膽固醇是現代人的二倍以上。加拿多倫多大學教授用自己親身實踐和研究證明：膽固醇並不壞，它是無辜的，不是心血管疾病的元凶，而是我們全身都需要膽固醇！

膽固醇有害論或許是營養學史上最大的冤假錯案。它是怎麼來的？在 20 世紀初，一位年輕的俄國科學家給兔子喂食動物性食品，結果發現兔子的血清膽固醇升高，出現了動脈粥樣硬化。問題是，兔子是草食動物，無法代謝含膽固醇的食物。後來在人體實驗中，有研究人員刻意使用經過高溫氧化破壞的奶粉和雞蛋粉，結果受試對象出現了動脈粥樣硬化。這只是證實了氧化膽固醇可以損壞心血管，但天然的呢？研究表明，每天吃一個或幾個雞蛋的人得心臟病的風險比一周只吃五個雞蛋的人要低，還有一個案例指出一位 88 歲的男性老人每天吃「25 個」雞蛋，連續吃了 15 年以上，他的總膽固醇水平一直正常，研究還發現，他只吸收了食物中 18% 的膽固醇，身體製造的膽固醇也比一般人少。這意味著人體有代謝天然膽固醇的能力，健康人能夠把多餘的膽固醇排出體外，不夠時，則會自身合成，以保持體內的膽固醇維持穩定。現代人體內的膽固醇 70% 以上來自合成，食物直接提供的只占很少一部分。

膽固醇是一種臘狀物質，營養學家稱其為類脂，其熔點接近 150°C，是細胞的組成部分。皮膚中的膽固醇，使我們能夠經得住風吹、日曬、雨淋，在體內，不但用於構建細胞還參與激素、維生素和膽汁酸的合成，還運載免疫分子

和脂溶性抗氧化劑。

目前的膽固醇體檢指標包括總膽固醇、高密度膽固醇(HDL)和低密度膽固醇(LDL)。嚴格說來，LDL 膽固醇的說法並不科學，因為低密度脂蛋白(LDL)顆粒不僅攜帶膽固醇，也攜帶甘油三體、磷脂以及蛋白質等。還有，所謂的 LDL 膽固醇，實際上不是測量出來的，而是依計算公式和成立條件推算(推算方式此處略)出來的。而 LDL 被冠上壞膽固醇的帽子是不公平的，因為它具有免疫、抗炎和抗氧化功能，還用於製造性激素、維生素 D、膽汁酸和細胞膜，還可修補創傷，堪稱「防水 OK 繃」。臨床觀察發現動脈粥樣硬化損傷越嚴重，周圍的 LDL 膽固醇就越多，可是這應是結果而非原因，正如起火現場總是看到很多消防員，但他們是來救火的而非縱火犯。

為什麼豬腦、羊肝和雞蛋黃裡的膽固醇最多？為什麼人體的膽固醇也是集中在大腦、肝臟和卵巢等關鍵部位？這是因為膽固醇一旦不足，這些器官就不能正常運作，長期不足就會帶來各種後患。大量研究結果也顯示，越是吃高飽和脂肪酸、高膽固醇飲食，心腦血管疾病的發病率就越低，總死亡率也越低。也有研究顯示低膽固醇水平可能會增加患癌風險，高膽固醇水平則有利於抗癌。顯然，敵視膽固醇當然能增加降膽固醇藥物廠商和醫生醫院的收入，卻對人們的健康可能只有壞處而沒有好處。

好在 2015 年美國和新加坡決定取消對膽固醇攝入量的限制，承認攝入含膽固醇的飲食與心血管疾病無關。英國和加拿大也已經撤銷了對飲食中膽固醇的限制。你知道這些訊息嗎？為什麼會不知道？