

撰文：曾莉嘉、陳旭英 | 攝影：張文智 | 設計：霍明志

余思行說。
「高膽固醇的人士不妨學習
Portfolio Diet 飲食模式，而健
康無心血管毛病的人，如果跟
隨進食，身體必然更健康！」

她又特別提醒，大家可用添
加豐富「植物固醇」的牛油代替
食油，除了可減少吸收飽和脂肪
外，更重要的是可阻隔人體吸收
膽固醇！

「高膽固醇的人士不妨學習
Portfolio Diet 飲食模式，而健
康無心血管毛病的人，如果跟
隨進食，身體必然更健康！」

講求綜合營養

究竟「Portfolio Diet」是怎樣的一個降膽固醇餐單呢？余思行說，整個餐單以二千卡路里熱量為例，規定每日要有三十克杏仁、二十克水溶性纖維、五十克大豆蛋白及兩克「植物固醇」。餐單是講求綜合營養效果，當中的杏仁有豐富的維他命 E、纖維及植物蛋白質，水溶性纖維又可帶走壞膽固醇，每樣食物的飽和脂肪極低，故此絕對可有效降膽固醇！

看似嚴格的降膽餐單，只要適當地融入日常餐飲中，其實亦不難跟從。余思行舉例：「早餐可吃麥皮，午餐或晚餐可以番薯作為主食，以紅腰豆、乾杏脯、杏仁作小食，蘋果及士多啤梨作為水果，並多吃豆腐或豆類食物，例如豆腐漢堡包、豆乾等。」

杏仁 (Almond) ..

每日份量：20克
作用：帶走血液中的壞膽固醇

食物類型	份量	含量(克)
紅腰豆	一杯 (煮熟)	6
燕麥	一杯 (煮熟)	5.2
士多啤梨	一杯 (約八粒)	3.4
西蘭花	一杯 (生或熟)	3.2
乾杏脯	1/2 杯	3.1
蘋果	1 個 (大)	3
番薯	1 杯 (薯泥狀)	2.8
大麥	1 杯 (煮熟)	2.6
西柚	1 個 (中型)	2.3

**二千卡路里
降膽餐單**

大豆蛋白 (Soy Protein) ..

每日份量：50克
作用：提供植物性蛋白質，低脂肪而不含膽固醇，含豐富水溶性纖維及異黃酮素，有助保護心臟健康。

食物類型	份量	含量(克)
磚裝豆腐	1/3 杯	10
大豆	5 安士 (煮熟)	12
有機豆漿	1 杯	6.25

植物固醇 (Plant Sterols / Stanol Esters) ..

每日份量：2克
作用：植物固醇的結構與膽固醇相似，當身體誤以膽固醇吸收，植物固收固醇會因為減少吸收，降低膽固醇吸收量，達到降低膽固醇的效果。

Daily Values are based on a calorie diet.

食物類型	份量	含量
Benecol 牛油	1 湯匙	1.7 克
Take Control 乳酪	1 湯匙	1.7 克
大豆	90 毫克	90 毫克
杏仁	23 粒	34 毫克
橄欖油	1 湯匙	30 毫克



多進食杏仁、大豆蛋白及植物固醇，就等於為血液做清道夫，掃走壞膽固醇。

超級降膽 Portfolio Diet



相信跟足上期介紹的「降膽固醇八式」，大家已學會基礎控膽方法，但要再深入進一步降膽固醇，今期就由營養師向大家介紹一個功效媲美藥物的——超級降膽餐單「Portfolio Diet」。

加拿大多倫多大學就以上建議，於〇二年十月至十二月間進行降膽固醇測試，比較降膽固醇藥「Statins」及綜合以上建議的降膽固醇餐單「Portfolio Diet」的效果。

余思行解釋，參加者為四十六位高血脂人士，（二十五位男士及二十一位更年期女士），平均體重指標為二十七點六。過程分三組進行測試，第一是降膽固醇基礎飲食，第二是吃藥，第三是進食降膽固醇餐單「Portfolio Diet」，四個星期後發現，進食「Portfolio Diet」的降膽效果非常突出。

「基礎降膽飲食可以減 8%，食藥可以減 30.9%，Portfolio Diet 竟然可減 28.6%，效果絕對媲美藥物。」余思行說。

媲美降膽固醇藥物

和體格健康檢查部營養

膽固醇健康計劃 (National Cholesterol Education Program, NCEP) 曾指出，如果要從日常飲食中降膽固醇，應減少進食飽和脂肪及多進食植物固醇，而美國心臟學會亦提及要多吃大豆蛋白及杏仁。