

# 膽固醇有益無害，不再分好壞

編輯部



美國政府部門最終接受膽固醇並非「令人擔憂的營養物」。這與上世紀 70 年代以來美國政府一直倡導民眾遠離高膽固醇食物以避免心臟病和動脈阻塞的觀點大相逕庭，實現了 180 度大轉彎。這意味著之前被列入「令人擔憂的營養物」黑名單中的雞蛋、全脂乳製品、堅果、椰子油以及肉類從現在起被界定為「安全食品」。

美國農業部負責每五年更新一次美國膳食指南，在其 2015 年最新的膳食指南中寫到：「長期以來，我們建議居民膽固醇每日攝入量不超過 300 毫

克。今年，美國膳食指南諮詢委員會 (DGAC) 不會再限制居民膽固醇的攝入量，因為目前的證據顯示膳食膽固醇與血脂之間沒有明顯的相關性。」

美國膳食指南諮詢委員會，相應地也會發布新的膳食建議：不再限制居民膽固醇攝入量，建議關注糖分攝入量，這是膳食的一大隱患。美國心臟病專家 Steven Nissen 博士認為：「我們現在的決定是正確的，我們一直以來都理解錯了，美國膳食指南諮詢委員會的倡導數十年來也是錯誤的」。「當我們攝入更多的高膽固醇食物時，

如雞蛋、黃油和動物肝臟等，我們自身產生的膽固醇就會減少。我們不攝入高膽固醇食物時，我們的身體就會加速運轉產生更多的膽固醇」。關於膽固醇的真正事實：我們體內大部分的膽固醇是由肝臟產生的。我們大腦機能的運轉是也是靠膽固醇補充的。膽固醇是神經細胞運轉不可缺少的營養元素，也是所有類固醇激素（雌性激素、雄性激素和皮質激素）的源泉。體內膽固醇含量高證明個體的肝臟功能十分良好。

George V. Mann M.D. 博士，弗雷明漢冠心病產生、流行及其風險因素研究室副主任強調：飲食中的飽和脂肪和膽固醇不會引起冠心病。關於膽固醇引起冠心病這一謬見是本世紀最大的欺騙，也是任何世紀最大的謊言。關於膽固醇的說法是有史以來最大的醫學欺騙！根本就沒有壞膽固醇這一說法。所以無需改變膽固醇攝入量，研究已經證實膽固醇攝入既不會導致也不會預防心臟病的發生。有心臟病的大部分人群膽固醇的攝入量都維持正常水平。我們身體每日新陳代謝需要 950 毫克膽固醇，我們的肝臟就是

膽固醇的“主要生產者”。

我們吃的食物中膽固醇貢獻率只有 15%，如果我們從食物中攝取膽固醇過低，我們的肝臟就需要負荷運轉以維持我們身體所需的每日 950 毫克。若我們體內膽固醇含量較高，證明我們的肝臟運轉良好。專家強調：根本就沒有低密度脂蛋白膽固醇和高密度脂蛋白膽固醇之分，膽固醇在我們體內不會導致任何阻塞，請將最新的關於膽固醇的事實廣而告之。

