懂得正確食用蛋　不怕膽固醇過高

你也有因害怕膽固醇過高，吃蛋時就把蛋黃撥掉的習慣嗎？其實，造就高膽固醇的主因不是蛋黃，通常人體處於健康時，自然會將過多的膽固醇代謝掉；成大醫院斗六分院營養師賴美娟指出，尤其人體膽固醇占7至8成為自體合成，當攝取過量膽固醇時，身體合成自然跟著減少。

蛋黃除了膽固醇外，含有豐富的卵磷脂、維生素A等營養，其中卵磷脂更能幫助預防老年失智；賴美娟說，因此只要正確食用蛋，不但不用害怕膽固醇過高，還能幫助身體補充所需營養。

但到底要如何正確食用蛋呢？賴美娟說，以健康的成年人、老年人而言，最好一週食用3至4顆蛋較為妥當，除非老年人無法咀嚼肉類，則可透過一天吃一顆蛋的方式，補充不飽和脂肪酸，以取代帶皮肉類的飽和脂肪酸，對健康較佳。

若為發育中的孩童，也可每天一顆，但仍要注意過量食用，尤其烹煮過程中因加入油脂，就容易對健康大打折扣；賴美娟呼籲，蛋的營養成分豐富，懂得適量食用，不但能補足身體營養，也可有效降低罹病風險。（健康醫療網／林怡亭報導）