



长寿保健

不论是水煮、清蒸，把大海鲜味浓缩在其中的各式美味虾子料理，自古以来便是饕客的最爱！但提到虾子这个海鲜，多数国人却往往存有：吃虾可能道致胆固醇摄取过量、超标的迷思。不过，美味可口的虾肉真的这么十恶不赦吗？到底民众该怎么吃、怎麽料理，才能轻松享受虾子的鲜美滋味又无负担呢？

虾子胆固醇含量高？10只白虾=1颗鸡蛋 虾头、虾肉胆固醇含量差异不大

程涵宇营养师表示，首先要强调的是，虾子的胆固醇含量，并没有大家想像的这么可怕！根据卫福部食药署食品营养成分资料库(新版)显示，每10只白虾的胆固醇含量，约等同于一颗鸡蛋；而一颗55公克(不含蛋壳重量)的鸡蛋，其胆固醇含量则平均约为213毫克。

故综合上述数据及资料换算来看，虾子的胆固醇含量并不算高。至于，坊间有不少人认为，虾子根据虾肉、虾头(虾膏)部位的不同，其胆固醇含量也会有所差异，虾头胆固醇含量应该比较高的说法？对此，程涵宇营养师强调，其实这也是民众一

直以来的误解，两者间的差异并不大。

一只虾只有12大卡！富含多种人体必须营养素，高蛋白、低GI特性超适合减醣族食用更重要的是，虾子更具有低热量的营养特质，一只虾热量仅有约12大卡，大约90%的热量皆来自蛋白质，几乎不含碳水化合物，属于高蛋白、低GI(Glycemic-index,GI)食物的一员。因此，虾子不只非常适合有减醣需求的朋友食用，其同时也含有丰富的矿物质、碘、铁、锌、镁，以及维生素B12、烟硷酸、虾红素等营养素。

除了营养价值相当丰富外，近期营养学界更认为，适度食用虾子，不仅可能有助于降低心脏病的发作风险；还可能有助于增加血液中「好胆固醇——高密度脂蛋白(HDL)」含量，对维持大脑健康有一定益处。

美国心脏协会：虾子可作为辅助降低胆固醇食物来源 营养师教你正确料理

另外，较为特殊的是，美国心脏协会(AHA)甚至更列表虾子可作为辅助降低胆固醇的食物来源(但前提是需注意烹调

爱吃虾胆固醇易超标？

营养师帮虾子正名，高蛋白、低GI这些营养好处报你知

方式，勿油炒、油炸)。不过，程涵宇营养师也提醒，即便如此其认为，民众吃虾仍应适量，且在蛋白质的摄取来源上仍应均衡分配。以白虾为例，每次建议量不超过8-10只，此外在挑选上也应注意来源卫生安全，对贝类过敏的人也应避免食用。

至于烹调方式上，建议尽量采用水煮、火烤或无油烹饪的方式料理较佳，同时可以加入适量的大蒜、香草等辛香料调味，或加入些许的柠檬汁；尽量不要用奶油或油炸、热油爆炒等方式烹调，都是有助减轻身体食用负担的好方法。且虾子因为具有低饱和脂肪酸的特性，故同时也是肾脏病人良好蛋白质来源，但需要注意份量的摄取，建议患者可依慢性肾脏病病程，和主治医师或营养师讨论决定每日蛋白质总摄取量为佳。

食物对胆固醇影响力仅占20%！其他80%是由个人的体质(基因)决定

不只帮虾子正名，程涵宇营养师也进一步解释，其实从营养学角度来看，人体内的胆固醇只有20-30%来自于饮食中。剩下其高达70-80%胆固醇是由人体自行制造(又可称为内生性胆固醇，由身体肝脏或小肠细胞所合成)；故饮食对胆固醇高低的影响与否，并没有一般人想像的这么高。因此，综合上述观点可



知，食物对于胆固醇的影响力仅占约20%左右，其他80%则是由个人的体质(基因)所决定！事实上，美国在最新发布的「2015-2020 饮食指南」中，也已取消对胆固醇的限量建议；且就连美国心脏学会(American Heart Association)在最新的饮食建议里，也移除了饮食胆固醇摄取上限。

另外，根据发表于2020年4月《美国临床营养学杂志(The American Journal of Clinical Nutrition)》上的一篇文章也发现，进一步分析饮食中鸡蛋摄取量最高(每周7颗或以上)及最低(每周小于1颗)的2个族群，在死亡率、中风、心血管疾病及血脂浓度上，与鸡蛋的摄取量并没有显著的相关。

饮食引起高胆固醇的关键祸首，其实是饱和脂肪酸！营养师提醒这些食物少碰

最重要的是，程涵宇营养师也提到，值得注意

的是，就算要从饮食角度讨论，在饮食上主要引起高胆固醇问题发生的最因素，事实上是吃进去的「饱和脂肪酸」，例如：五花肉、肥肉、火腿、培根、奶精、猪油等，而非「食物中的胆固醇」。故想要预防高胆固醇问题找上门，民众在日常饮食上应该更注意饱和脂肪酸的摄取。

此外，国健署在107年所发布的最新版「每日饮食指南」中，也将六大类食物中的蛋白质食物来源顺序，调整为豆>鱼>蛋>肉类。因此，由此可知，民众在日常饮食中，适量食用海鲜与鸡蛋作为蛋白质获取来源是没有问题的，且甚至好处更甚于肉类食物。

同时，程涵宇营养师也补充说明，虽然在一项刊登于2018年《Nutrients》营养学期刊中的研究里，研究人员指出，大多数胆固醇含量较高的食物中，饱和脂肪含量往往也很高。

但该研究也提到，虾子和蛋黄是例外，两者的饱和脂肪含量低，但其他营养成分含量高；且该作者亦认为，虾子和鸡蛋是相对健康的食品，适量食用并不会增加民众罹患心血管疾病的风险。

【营养师小叮咛】：不过，即便饮食中的胆固醇对一般人影响不大，程涵宇营养师也提醒，如果民众属于下列族群：血液中胆固醇或血脂已经偏高，有家族性心血管疾病，以及肥胖、有脂肪肝问题，或罹患脂肪肝、肝指数(GOT及GPT)偏高的人，就仍须注意食物中的胆固醇摄取。

最重要的是，上述族群想要避免血液中的「坏胆固醇——低密度脂蛋白(LDL, low-density lipoprotein)含量持续增加，除了减少饱和脂肪酸的摄取，更应避免摄取高油、高糖食物，以防止身体脂肪含量上升，增加胆固醇合成的机会。

家庭论坛



使神喜悦的生活

以撒在恩典中长大，是在“恩典”中，不是在外面“物质的祝福”中长大，也不是在一切“顺遂的环境”中长大。“恩典”就是这位经过过程、终极完成的三一神，就是那是灵的基督。所以我们若要在恩典中长大，就需要享受基督，作我们每日的灵食和灵水；愈多享受基督，就愈能在恩典上长大。

这周三我的老毛病一咳嗽又发作了，夜以继日的咳，三、四天都无法成眠，身体的不适加上疲惫至极，情绪变得很差。到周六好不容易熬完在台中一整天的儿童服事交通，回到家中看到家中凌乱不堪的画面，里面所有的不悦就一洩而出，埋怨弟兄、埋怨孩子，埋怨完自己里面完全死了，完全摸不着恩典。

恩典是与我们的灵同在，是在我们的灵里的，“愿我们主耶稣基督的恩与你们的灵同在。”(加6:18)恩典是可享受的，秘诀就是要操练运用我的灵。我为甚麽如此受苦呢？是因我的己、自我、天然的人仍在，所以需要受对付。

上周主日晨兴轮到我要申言，当周六晚上预备申言稿时，完全预备不出来，因为我的不操练灵，让我享受不到恩典，既享受不到恩典，又如何见证恩典？里面就想打退堂鼓：“干脆请假算了，反正身体也真的很不舒服。”当我这样决定后，就上床睡觉，但实在无法入



睡，因为主不放过我。到了半夜，心想既然睡不着，就干脆起来祷告，我跟主说：“我要经历恩典。”就开始呼求主名，一直呼求、呼求，主就光照我的不操练灵、我的爱惜己、我的埋怨、我的不支取恩典…。我向主一一认罪，与主交通，吸取恩典，里面就满了喜乐，就快快的预备自己，去参加晨兴。

主也在祷告中让我看见一些榜样：一个是我的外婆，当我外公在三十九岁被主接去时，我外婆带着五个孩子要生活下去，真是觉得完全没有指望。但主在她的祷告中告诉她：“我的恩典要给你用的。”(林后12:9)她见证，当这恩典的话进到到她里面时，她整个人完全活过来，全人洋溢喜乐。另一个是我读专科时的一位师母，她得了类风溼性关节炎，全身骨头扭曲、疼痛难当，而且弟兄过世，惟一的儿子又不照顾她，完全没

有亲人帮助；但是每次我们去她，带食物给她，她都灵中喜乐，从未有任何埋怨，只与我们分享她所享受的主的话及对主的经历。

赞美主！我们无论如何，都可以天天接受并享受恩典，而且主也为我们预备了路，就是借着血、话、那灵和召会。借着主救赎的血，将我们带进对神永远的享受中，借着吃主恩典的话，就成为我们心中的欢喜快乐。在我们灵中更有这恩典的灵作全备的供应，就是欢乐的由来膏我们。还要在召会中才能经历到神那新鲜复活的恩典作降下的甘露，浇灌我们并变化我们。

当我愿意操练灵、揭去帕子，对准源头，并活在召会中，无论在怎样的景况中，都能享受这恩典，经历这恩典，更能因这恩典喜乐。就在生命中长大，过一个使神喜悦的生活，阿利路亚！

人生感言

有人问女人：“你是职业女性或家庭主妇？”她回答说：

“我是一个全职妻子，我的工作每天24小时。”女人是一个妈妈，一个妻子，一个女儿；女人是一个媳妇，一个闹钟，一个厨师；女人是一个女佣，一名教师，一名侍应；女人是一个保姆，一名护士，一个杂工；女人是一名护卫，一个顾问，无周休假。她没有病假，没有年假，工作不分昼夜，她必须“随时候命”，得到的酬劳是“你整天在做什么？”

女人就像餐桌上的“盐”，许多人从来不曾想起它的重要性，但少了它，所有食物将淡而无味！老婆是恩人，不要等到失去了才要惋惜！

“……总要用爱心互相服事。”

~加拉太书5章13下节~