8-11

國立台灣體育學院圖書館剪輯資料

分類 飲食 來源 中央日報 日期 90. 3. 11 版面 二四版

↑➡雞蛋中的蛋黃及豆莢類都含有豐富卵磷脂。

營養闢步走

記者／黎嘉瑜

卵磷脂 血管清道夫

提到卵磷脂，許多人就會聯想到營養補充品，到底卵磷脂是什麼玩意兒？在人體健康中又扮演何種角色？

三總營養室副主任王秀媛解釋，卵磷脂它其實也是一種脂肪，只是和別的脂肪不同之處在於，它是一種乳化劑，可以將食物中的油脂與水結合，來進行消化代謝與吸收的作用。

而卵磷脂也是身體當中細胞膜的主要成分，每一個活的細胞都需要它的存在，若是缺乏了它，細胞膜就會硬化，因此卵磷脂也可說是保護細胞，使其免於被氧化的物質。

但人體中卻無法自行分泌卵磷脂，而必須由食物中攝取。

目前已知，富含卵磷脂的食物是豆類，例如黃豆、大豆等，豆莢類也有卵磷脂，蔬果中則以菠菜含量最多。

此外，動物肝臟、蛋黃中也含有不少，但肝臟、蛋黃並不適合大量攝取，基本上，若是每天都能均衡攝食各種營養，不偏食，並不需要再特別補充。

由於卵磷脂屬高密度脂蛋白，可以幫忙清除血液中的膽固醇，因此也有血管清道夫的美名。

至於它是否可降血脂，目前雖是有此說法，但並未有充分的數據證明可以支持這個論點。