

食物脂肪知多少？

Are All Dietary Fats the Same?

提到脂肪，關注身體健康的人都知道它對我們的健康影響頗大。日常食物中的脂肪種類繁多。有些脂肪對人體健康是必需的，維持身體健康不能缺少它。另一方面，脂肪之攝入份量對健康也有影響。過多的脂肪，尤其是對身體無益的脂肪，可導致過胖及心臟病，甚至可形成某些癌症，如前列腺及大腸癌等。不同的脂肪對健康之影響，各有不同。故此，識辨各類脂肪對我們選擇食物很有幫助。

脂肪的作用

1. 提供身體的能量（每克脂肪提供比蛋白質或碳水化合物高出兩倍的熱量）。
2. 參與體內各種化學代謝過程，並且是細胞膜結構的重要成份。
3. 協助人體輸送及吸收脂溶性維他命（如維他命 A, D, E, 及 K）。
4. 幫助維持體溫。
5. 使食物美味可口。脂肪能延長胃的排空時間，使我們進食後有食飽之滿足感。

脂肪的來源

- 奶酪類製品 • 蛋黃 • 快餐
- 零食 • 點心餅食 • 果仁及種籽類
- 花生醬 • 人造牛油 • 沙律油
- 牛油／奶油 • 油類
- 沙律醬（mayonnaise） • 肉汁
- 人造奶精(non-dairy creamer)

脂肪的種類

脂肪是由脂肪酸組成的。有飽和脂肪（Saturated fat）、單元不飽和脂肪（Monounsaturated fat）及多元不飽和脂肪（Polyunsaturated fat）之分。由於不同的脂肪其化學結構不相同，所以對身體所產生的影響也不盡相同。魚油和轉化脂肪（Trans fat）是兩種特殊的脂肪，二者對心臟病均有影響。魚油對心臟有益而轉化脂肪則對心臟有害。任何種類的脂肪均提供同等份量的熱量，即一湯匙脂肪有 100 卡路里熱量。

飽和脂肪 (Saturated Fat)

此類脂肪在室溫中形成固體。食用過量飽和脂肪會增加血液中膽固醇，尤其是壞膽固醇（LDL）。

來源於動物：

牛油、豬油、全脂奶酪製品，以及雞、牛、羊、豬肉內的油類。

來源於植物：

椰油、椰奶、棕櫚油（Palm & palm kernel oil）[用於烘製速食麵、曲奇及薄脆餅乾等]。

不飽和脂肪 (Unsaturated Fat)

此類脂肪在室溫中保持流質狀態。不飽和脂肪有助減低血中之總膽固醇，包括壞膽固醇（LDL）。

單元不飽和脂肪 (monounsaturated fat)：

油菜籽油 (canola oil)、橄欖油及花生油、牛油果、果仁及種籽。

多元不飽和脂肪 (polyunsaturated fat):
粟米油、葵花籽油 (sunflower oil)、
黃豆油、芝麻油、果仁及魚油。

魚油中特別含有一種稱為奧米加三脂酸 (Omega 3 fatty acids) 的不飽和脂肪。此種脂肪在深海冷魚類中含量特別豐富，例如三文魚、沙甸魚、鯖魚 (Mackerel) 大比目魚 (Halibut) 等。魚油非但可降低血中三脂甘油 (Triglycerides)，也可以預防血凝結及降血壓，從而減低患心臟病的危險性。如想攝取多點此類有益的魚油，最好每星期至少吃二次魚。若經醫生準許，可以服食魚油丸代替鮮魚。

切記: 魚油丸可能使血液過份稀釋，對長期服食亞斯匹林或抗凝血藥 (例如 Coumadin，一種稀釋血液的藥) 的人會引起容易流血的問題。

轉化脂肪或氫化脂 (Trans Fat or Hydrogenated Fat)

通常在室溫中成固體。轉化脂肪使血中“壞”膽固醇增加，從而使“好”膽固醇 (HDL) 降低。轉化脂肪由一種稱為氫化過程而形成，其將植物油由液體轉變為固體。此類脂肪尤其對心血管不利。

轉化脂肪的來源:

外面購買的餅食，油炸食品，零食，通常用於製作點心餅食的植物油 (vegetable shortening)，以及人造牛油條 (hard or stick margarine)。

我們到底需要多少脂肪呢？

目前權威機構指出，食物中脂肪過多會對人體健康有害，並建議每日攝入量不超過進食熱量之百分之三十。另外，應盡量減少攝入對身體無益的脂肪，如飽和脂肪及轉化脂肪。

以下的建議可幫助您作出更好的食物選擇。

- 多吃海鮮類、去皮雞胸肉、豆腐而少吃牛肉、羊肉、鴨、雞上腿等。
- 每日進食不超過二湯匙的油類，並且最好選擇單元及多元不飽和脂肪油。
- 選擇脫脂 (Fat free) 或百份之一的低脂 (1% lowfat) 奶酪製品。
- 盡量少吃含有轉化脂肪、氫化脂、棕櫚油、椰油、牛油及豬油等製成的西餅、曲奇、薄脆餅乾及零食食物。
- 選用軟裝人造牛油 (soft margarine or vegetable oil spread)，而不選用人造牛油條。
- 少吃快餐及即食食品。
- 多吃低脂天然食品，如穀類、乾豆類、水果及蔬菜。

由於每個人身體所需的熱量各不同，所以最好諮詢營養師以了解您每日食物中脂肪的可攝取量。

華人社區健康資源中心編譯，1999，版權所有 01/2010 修正
© 1999 Chinese Community Health Resource Center
Revised 01/2010