

## 食物脂肪知多少？

### Are All Dietary Fats the Same?

提到脂肪，关注身体健康的人都知道它对我们的健康影响颇大。日常食物中的脂肪种类繁多。有些脂肪对人体健康是必需的，维持身体健康不能缺少它。另一方面，脂肪之摄入量对健康也有影响。过多的脂肪，尤其是对身体无益的脂肪，可导致过胖及心脏病，甚至可形成某些癌症，如前列腺及大肠癌等。不同的脂肪对健康之影响，各有不同。故此，识辨各类脂肪对我们选择食物很有帮助。

#### 脂肪的作用

- 提供身体的能量（每克脂肪提供比蛋白质或碳水化合物高出两倍的热量）。
- 参与体内各种化学代谢过程，并且是细胞膜结构的重要成份。
- 协助人体输送及吸收脂溶性维他命（如维他命 A, D, E, 及 K）。
- 帮助维持体温。
- 使食物美味可口。脂肪能延长胃的排空时间，使我们进食後有食饱之满足感。

#### 脂肪的来源

- 奶酪类製品
- 蛋黄
- 快餐
- 零食
- 点心饼食
- 果仁及种籽类
- 花生酱
- 人造牛油
- 沙律油
- 牛油 / 奶油
- 油类
- 沙律酱 (mayonnaise)
- 肉汁
- 人造奶精 (non-dairy creamer)

#### 脂肪的种类

脂肪是由脂肪酸组成的。有饱和脂肪 (Saturated fat)、单元不饱和脂肪

(Monounsaturated fat) 及多元不饱和脂肪 (Polyunsaturated fat) 之分。由於不同的脂肪其化学结构不相同，所以对身体所产生的影响也不尽相同。鱼油和转化脂肪 (Trans fat) 是两种特殊的脂肪，二者对心脏病均有影响。鱼油对心脏有益而转化脂肪则对心脏有害。任何种类的脂肪均提供同等份量的热量，即一汤匙脂肪有 100 卡路里热量。

#### 饱和脂肪 (Saturated Fat)

此类脂肪在室温中形成固体。食用过量饱和脂肪会增加血液中胆固醇，尤其是坏胆固醇 (LDL)。

来源於动物：

牛油、猪油、全脂奶酪製品，以及鸡、牛、羊、猪肉内的油类。

来源於植物：

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

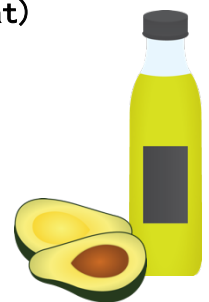
#### 不饱和脂肪 (Unsaturated Fat)

此类脂肪在室温中保持流质状态。不饱和脂肪有助减低血中之总胆固醇，包括坏胆固醇 (LDL)。

单元不饱和脂肪

(monounsaturated fat)：

油菜籽油 (canola oil)、橄榄油及花生油、牛油果、果仁及种籽。



多元不饱和脂肪 (polyunsaturated fat):  
粟米油、葵花籽油 (sunflower oil)、  
黄豆油、芝麻油、果仁及鱼油。



鱼油中特别含有一种称为奥米加叁脂酸 (Omega 3 fatty acids) 的不饱和脂肪。此种脂肪在深海冷鱼类中含量特别丰富, 例如三文鱼、沙甸鱼、鲭鱼 (Mackerel) 大比目鱼 (Halibut) 等。鱼油非但可降低血中叁脂甘油 (Triglycerides), 也可以预防血凝结及降血压, 从而减低患心脏病的危险性。如想摄取多点此类有益鱼油, 最好每星期至少吃二次鱼。若经医生准许, 可以服食鱼油丸代替鲜鱼。

切记: 鱼油丸可能使血液过份稀释, 对长期服食亚斯匹林或抗凝血药 (例如 Coumadin, 一种稀释血液的药) 的人会引起容易流血的问题。

#### 转化脂肪或氢化脂

(Trans Fat or Hydrogenated Fat)  
通常在室温中成固体。转化脂肪使血中“坏”胆固醇增加, 从而使“好”胆固醇 (HDL) 降低。转化脂肪由一种称为氢化过程而形成, 其将植物油由 - 液体转变为固体。此类脂肪尤其对心血管不利。

#### 转化脂肪的来源:

外面购买的饼食, 油炸食品, 零食, 通常用於製作点心饼食的植物油 (vegetable shortening), 以及人造牛油条 (hard or stick margarine)。

#### 我们到底需要多少脂肪呢?

目前权威机构指出, 食物中脂肪过多会对人体健康有害, 并建议每日摄入量不超过进食热量之百份之叁十。另外, 应尽量减少摄入对身体无益的脂肪, 如饱和脂肪及转化脂肪。

以下的建议可帮助您作出更好的食物选择。

- 多吃海鲜类、去皮鸡胸肉、豆腐而少
- 吃牛肉、羊肉、鸭、鸡上腿等。
- 每日进食不超过二汤匙的油类, 并且
- 最好选择单元及多元不饱和脂肪油。
- 选择脱脂 (Fat free) 或百份之一的低脂 (1% lowfat) 奶酪製品。
- 尽量少吃含有转化脂肪、氢化脂、棕榈油、椰油、牛油及猪油等製成的西饼、曲奇、薄脆饼乾及零食食物。
- 选用软装人造牛油 (soft margarine or vegetable oil spread), 而不选用人造牛油条。
- 少吃快餐及即食食品。
- 多吃低脂天然食品, 如穀类、乾豆类
- 水果及蔬菜。

由於每个人身体所需的热量各不同, 所以最好谘询营养师以了解您每日食物中脂肪的可摄取量。