



## 膳食脂肪與您的健康 Dietary Fat and Your Health

### 甚麼是膳食脂肪？

膳食脂肪是指動物性和植物性食物中天然存在的脂肪和油脂，以及烹飪、進餐和加工食品過程中添加的脂肪和油脂。

膳食脂肪由脂肪酸構成。脂肪酸有兩種類型：飽和脂肪酸和不飽和脂肪酸。要確定一種脂肪屬於飽和脂肪還是不飽和脂肪，取決於其中兩種脂肪酸的含量。例如，黃油屬於飽和脂肪，因為其中包含的主要是飽和脂肪酸；而橄欖油屬於不飽和脂肪，因為其中包含的主要是不飽和脂肪酸。

在室溫下，飽和脂肪呈固態，而不飽和脂肪呈液態。不飽和脂肪被認為是最健康的膳食脂肪。

### 為甚麼脂肪很重要？

膳食脂肪能夠為人體提供能量，並幫助營養物質的吸收，促進大腦和神經的正常工作。脂肪和油脂還會提升食物的香味和口感，並延長您的飽足感。

攝入的脂肪種類對您的健康也十分重要。相較飽和脂肪，更多地選擇不飽和脂肪可以幫助降低心臟病風險。

### 脂肪的食物來源有哪些？

#### 不飽和脂肪

不飽和脂肪主要有兩種類型：單元不飽和以及多元不飽和。歐米茄-3 (Omega-3) 和歐米茄-6 (Omega-6) 脂肪屬於多元不飽和脂肪。

- 單元不飽和脂肪的來源包括：花生、堅果、鱈梨、非氫化人造黃油和食用油（例如橄欖油、菜籽油、花生油、葵花籽油、紅花油等）

- 歐米茄-3 多元不飽和脂肪的來源包括：種籽（例如亞麻籽、鼠尾草籽和大麻籽）、核桃、菜籽油，以及富含油脂的魚類（例如鮭魚、鱈魚、鯖魚和鱒魚）
- 歐米茄-6 多元不飽和脂肪的來源包括：絕大多數植物油（如大豆油、玉米油、花生油和芝麻油）、種籽、堅果以及非氫化（軟）人造黃油

#### 飽和脂肪

飽和脂肪的來源包括紅肉、全脂奶和全脂乳製品（例如奶油、芝士和黃油）、豬油、起酥油、棕櫚油、棕櫚仁油、椰子油，以及部分加工食品（例如市售小食和甜點）。

加工食品中通常使用飽和脂肪，因為相對不易變質，能夠延長包裝產品的保質期。請閱讀食品標籤，瞭解其中的飽和脂肪含量。

#### 反式脂肪

反式脂肪的來源有兩種：天然來源和工業來源。乳製品和肉製品中含有少量的天然反式脂肪。

工業來源的反式脂肪在加工蔬菜油的過程中產生，過去，其主要存在於不完全氫化的蔬菜油中。加拿大已禁止向販售食品中添加人造反式脂肪。

### 我如何在飲食中加入健康脂肪？

#### 在家中

- 烹飪和烘培時使用液態油脂（例如橄欖油、菜籽油或蔬菜油），少用固態油脂（例如黃油、豬油、印度酥油、起酥油、硬質人造黃油、椰子油或棕櫚油）

- 盡量使用健康脂肪烹飪和烘培，少買包裝好的即食餐食、小食或甜點。許多包裝食品中即使不健康脂肪含量較低，糖、精製穀物和鈉的含量卻依然較高
- 選用脂肪肥厚的魚類，如鱒魚、鮭魚、鯉魚、鯖魚
- 盡量選食豆腐、堅果、種籽、豆科植物、豌豆和小扁豆等植物蛋白來代替肉類
- 將含有健康脂肪的食品擺上餐桌
  - 在蔬菜上淋灑橄欖油、堅果油或種籽油，不要用黃油
  - 用軟質人造黃油或天然花生醬、堅果醬或種籽醬塗抹食物，不要用黃油或奶油芝士
  - 使用以油或優格為主要原料的色拉調味醬汁，不要用以奶油或芝士為主要原料的醬汁
- 購買小食和甜點時，可選優格、水果和淋灑了油的爆米花，以及原味不加鹽的堅果和種籽。少吃即食酥皮點心、蛋糕、甜甜圈、冰淇淋或油炸鹹味小食
- 在烹飪什錦菜餚（如披薩、千層麵、墨西哥夾餅、意粉等）時，加入更多的蔬菜，減少肉和芝士的使用
- 購買去皮禽肉和瘦肉，例如牛後腿上部或下部的肉排，牛腰肉或牛排、豬腰肉和野味（鹿肉、野牛肉、麋鹿肉和馴鹿肉）
- 可能時，除去肉上的部分脂肪
  - 除去任何看得見的脂肪
  - 烹飪絞肉後濾除油脂

- 善用食品標籤上的營養成分表來選擇飽和脂肪和反式脂肪含量最低的食物
  - 食品營養成分表中的日百分比值（% DV），反映了食物中的飽和脂肪和反式脂肪是「多」還是「少」。5% DV 或以下為少，15% DV 或以上為多。

## 外出就餐

- 向服務員詢問餐點的營養成分，這一資訊可能發佈在餐廳網站上，或標註在手冊、宣傳海報或菜單中。選擇飽和脂肪和反式脂肪含量最低的食物
- 選擇以烘焙、火烤、烘烤、水煮、快炒或燒烤方式製作的食物，不要吃油炸食物
- 使用檸檬和胡椒調味，避免醬汁或肉汁
- 選擇用番茄作為基底的醬料，避免奶酪或意麵白醬
- 選擇以魚或植物為主的主菜，而非肉或芝士類的主菜
- 選擇拌有堅果或種籽的色拉，而非拌有芝士的色拉。請服務生將油類調味醬汁單獨放在小碟中
- 點配菜時，應選擇用油類醬汁清拌的色拉或者蔬菜，不要選擇薯條或凱撒色拉

## 更多資訊

若需瞭解更多營養資訊，請致電 8-1-1 諮詢註冊營養師，或瀏覽

[www.healthlinkbc.ca/healthy-eating](http://www.healthlinkbc.ca/healthy-eating)。

若需瞭解更多健康膳食資訊，請瀏覽

[HealthLinkBC File #68a 對心臟有益的健康飲食](#)。

---

如需查找有關更多話題的HealthLinkBC文檔，請瀏覽[www.HealthLinkBC.ca/healthfiles](http://www.HealthLinkBC.ca/healthfiles) 網頁，或訪問您當地的公共衛生單位。如需在卑詩省內獲取非緊急健康資訊和建議，請瀏覽[www.HealthLinkBC.ca](http://www.HealthLinkBC.ca)，或致電 8-1-1（免費電話）。失聰和弱聽人士如需協助，請致電 7-1-1。若您需要，我們亦可提供130多種語言的翻譯服務。