Traditional Chinese - Number 68f
Nutrition Series - December 2018

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，因爲其中包含的主要是飽和脂肪酸；而橄欖油屬於不飽和脂肪，因爲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。不飽和脂肪被認爲是最健康的膳食脂肪。

爲甚麼脂肪很重要？

膳食脂肪能夠為人體提供能量，并幫助營養物質的吸收，促進大腦和神經的正常工作。部分不飽和脂肪酸是人體不可或缺的營養元素，也就是說，人體自身無法合成這些不飽和脂肪酸，我們必須從飲食中獲取。脂肪和油脂還會提升食物的香味和口感，并延長您的飽足感。

脂肪攝入量

少量膳食脂肪即可提供大量的熱量。在飲食中加入適量的健康脂肪，可以幫助您在餐後感到滿足，也可以確保您攝入了足夠的必需脂肪酸。

適量脂肪包括每天 2-3 湯匙（30-45 毫升）用於烹飪、烘培、色拉調味醬汁和塗抹的不飽和油脂，未經大量精加工的含脂肪食物（堅果、種籽和富含脂肪的魚）也屬於這一範疇。

脂肪的種類

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和中風的風險。

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、鰐梨、非氫化人造黃油和油（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（例如鯡魚、鮭魚、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、葵花籽油和紅花油）、種籽、堅果、穀物以及非氫化（軟）人造黃油

歐米茄-3 和歐米茄-6 脂肪是人體必需的營養元素，需要從膳食中獲取。絕大多數人都能夠攝取足量的歐米茄-6 脂肪，但很多人往往無法攝入足量的歐米茄-3 脂肪。

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）。

除魚類之外的許多動物性食物以及熱帶油（如棕櫚油和椰子油）中，都含有大量的天然飽和脂肪。飽和脂肪也會以氫化油的形式添加於加工食品中。食品生產商通過氫化程序，將液態的不飽和脂肪轉化成固態的飽和脂肪。加工食品中通常使用固態脂肪而非液態脂肪，因爲固態脂肪相對不易變質，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。

甚麼是反式脂肪？

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，這一形式的脂肪對健康無害。

工業來源的反式脂肪是一種不完全氫化的油脂，存在於部分加工食品中。經常食用人造反式脂肪，即使攝入量很低，也可能會增加心臟病和中風的風險。

截至 2018 年 9 月 17 日，加拿大已禁止向食品中添加人造反式脂肪。部分在此日期前製作的食品可能仍含有人造反式脂肪。要確定食物中是否含有反式脂肪，應查看配料表中是否含有「氫化」、「不完全氫化」、「人造黃油」或「起酥油」等字樣仔細閱讀產品的營養成分表，購買不含反式脂肪的產品。

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、起酥油、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飽和脂肪和反式脂肪含量較低，糖、精製穀物和鈉的含量卻依然較高
- 使用芝麻油或堅果油來增添食物風味，不要用黃油
- 盡量選食魚肉、豆腐、堅果、種籽或豆科植物，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
  - 用非氫化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
- 更多地采用烘焙、炙烤、蒸、水煮、微波、火烤或快炒等方法加工食物，而不是油炸
- 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
- 購買瘦肉，例如牛後腿上部或下部的肉排和腰脊肉
- 善用食品標簽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

外出就餐

- 向服務員詢問餐點的營養成分，選擇飽和脂肪和反式脂肪含量最低的食物
- 選擇以火烤、烘烤、水煮、快炒或燒烤方式製作的食物，不要吃油炸食物
- 選擇以魚或豆科植物為主的主菜，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。

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