



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。脂肪屬於飽和還是不飽和脂肪，取決於其中兩種脂肪酸的含量。例如，牛油屬於飽和脂肪，因其中含有的主要是飽和脂肪酸；而橄欖油屬於不飽和脂肪，因其中含有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。

為何脂肪很重要？

膳食脂肪具有多種作用。它可以：

- 是主要能量來源
- 協助吸收維生素 A、D、E 和 K
- 促進大腦和神經功能
- 延長您的飽足感
- 為食物增添風味和質感

我應該常吃哪種脂肪？

選擇不飽和脂肪而非飽和脂肪，有助降低罹患心臟病的風險。您最常吃的脂肪類型會影響您的健康。

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、牛油果、軟質人造牛油，以及食用油（例如橄欖油、菜籽油、花生油、葵花籽油、紅花油）
- 歐米茄-3 多元不飽和脂肪的來源包括富含油脂的魚類（例如鮭魚、鮭魚、鯖魚和鱒魚），種籽（例如亞麻籽、鼠尾草籽和大麻籽）、核桃、菜籽油及亞麻籽油

- 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、堅果及人造牛油

我應該限制攝入哪種脂肪？

飽和脂肪

飽和脂肪的來源包括肥肉、家禽皮、全脂乳製品（例如全脂牛奶、奶油、芝士及牛油），以及脂肪（例如豬油、起酥油、酥油、棕櫚油、棕櫚仁油和椰子油）。

許多高度加工的食品，如烘焙食品、油炸食品及即食食品，也是用富含飽和脂肪的原料製成的。加工食品中通常使用飽和脂肪，因其相對不易變質，能夠延長包裝產品的保質期。如果確實要吃這些食物，也請減少攝入頻率及份量。

反式脂肪

反式脂肪的來源有兩種：天然來源和工業製造。

- 乳製品和某些肉製品（例如牛奶、牛肉及羊肉）中含有少量的天然反式脂肪。少量天然反式脂肪不會損害您的心臟健康。低飽和脂肪的飲食模式的反式脂肪水平也低
- 工業製造的反式脂肪在加工蔬菜油的過程中產生；過去，人造反式脂肪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。

我如何在正餐和小食中加入含有健康脂肪的食物？

- 在烹飪時使用蔬菜油（例如橄欖油、菜籽油或大豆油）而非牛油
- 在正餐和零食中加入富含脂肪的魚。嘗試在三文治和捲餅或沙拉或餅乾中加入罐裝鮭魚、鮭魚或沙丁魚
- 嘗試用鷹嘴豆泥或牛油果醬作為蘸醬，來代替菠菜、朝鮮薊或牧場醬等的奶油醬

- 用軟質人造牛油或天然花生醬、堅果醬或種籽醬塗抹多士、貝果或三文治，而避用牛油或奶油芝士
- 使用以油或優格為主要原料的沙律調味醬汁，不要用以奶油或芝士為主要原料的醬汁
- 在低脂優格、麥片和沙律上撒上亞麻籽、奇亞籽或大麻籽
- 抓一把無鹽堅果和種子當簡便零食

我該如何降低飽和脂肪的攝取量？

在雜貨店

- 選擇低脂乳製品，如鮮奶油芝士、淡乳清乾酪、含 MF 低於 20% 的芝士，以及含 MF 低於 2% 的牛奶、乳酪及白軟乾酪
- 限制肥肉和加工肉類。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）
- 對於包裝食物，檢查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產品。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「少」還是「多」。5% DV 或以下「少」，15% DV 或以上為「多」

在家中

- 選用較健康的煮食方式，少用牛油、豬油、印度酥油、起酥油、硬質人造牛油、椰子油或棕櫚油。嘗試如炙烤、燒烤、蒸煮、快炒或煎炒的烹飪方法。

- 烘焙時，用等量的水果泥（如無糖蘋果醬）代替食譜中最多一半的脂肪
- 包括如豆腐、堅果、種子、豌豆、豆子及小扁豆等植物性蛋白質。例如，用豆腐或扁豆代替咖哩或炒菜中的肉
- 去除肉類和家禽中的脂肪：
 - 修剪掉可見的脂肪和皮膚
 - 烹飪後濾除油脂

外出用餐

- 提前詢問營養資訊或查閱餐廳的網站。選擇飽和脂肪含量較低的菜餚
- 選擇以烘焙、火烤、烘烤、水煮、快炒或燒烤方式製作的食物，而非油煎、油炸或酥炸的食物
- 對於淋上醬汁和肉汁的菜餚，要求給少一些或要求在一旁另上
- 選擇用番茄作為基底的醬料，避免芝士或意式白醬
- 選擇以油或醋為基礎的沙律醬，而不是以奶油為基礎的沙律醬

更多資訊

[HealthLinkBC File #68a：高膽固醇人士的心臟健康飲食](#)

《加拿大膳食指南：健康的烹調方法》：
<https://food-guide.canada.ca/en/tips-for-healthy-eating/healthy-cooking-methods>

欲瞭解營養方面的資訊，請致電 **8-1-1** 詢問註冊營養師。