

單元不飽和脂肪酸

單元不飽和脂肪在室溫下亦是呈液體狀，它有助降低壞膽固醇，並提高好膽固醇（高密度脂蛋白膽固醇 - HDL）的水平，所以有助減低冠心病風險，屬好脂肪。



來源

- 橄欖油、芥花籽油、花生油
- 牛油果



反式脂肪酸

反式脂肪酸是二十世紀初發明的產物，將液體植物油經「氫化過程」變成固體植物油時產生的脂肪酸，這種脂肪酸進食後不但會提升血液中壞膽固醇，更會降低好膽固醇的含量，所以是最壞的脂肪酸！而它由於穩定性高、儲存期長，在食物工業中被廣泛應用，特別是酥餅及餅乾類。



來源

- 油炸食品，西餅，酥餅，中式餅，港式麵包，餅乾
- 硬身植物牛油，起酥油，氫化植物油



脂肪大不同

上期營養師為大家解構，進食飽和脂肪和反式脂肪食物對於人體膽固醇水平的影響，比高膽固醇食物更甚！
所以，我們必須認清壞脂肪，同時多選好脂肪。到底哪些食物含壞脂肪，哪些含好脂肪，坊眾未必完全掌握，所以今期營養師再教大家清楚認識各種脂肪，以後咪亂食！

撰文：陳旭英 攝影：張文智 設計：陳承峰

余思行說，脂肪是製造細胞的重要元素，身體亦需要脂肪才能運作，所以我們不能缺少脂肪。但各種脂肪對健康的影響不一樣，所以我們必須認清脂肪真面目，並從食物中選取對健康有利的好脂肪，減少會增加心血管病、癌病及各種病症風險的壞脂肪！



英國註冊營養師
余思行

理想膽固醇數據

	理想水平
總膽固醇	< 5.2 mmol/L
高密度脂蛋白膽固醇（好膽固醇）	> 1.0 mmol/L
低密度脂蛋白膽固醇（壞膽固醇）	< 3.4 mmol/L
三酸甘油酯	< 1.7 mmol/L
總膽固醇 / 高密度脂蛋白膽固醇比值	< 5.0

參考資料：美國NCEP ATP III (2002)

飽和脂肪酸

飽和脂肪酸在室溫下呈固體狀，故大多數含高飽和脂肪的油類如椰油、棕櫚油都是固體，而動物脂肪亦是固體狀，屬飽和脂肪，如豬肥膏、牛脂肪、雞油等。

醫學研究指出，過量進食高飽和脂肪酸食物會增加血液中壞膽固醇（低密度脂蛋白膽固醇 - LDL）及總膽固醇的含量，提高患上冠心病之風險，所以飽和脂肪屬壞脂肪！



來源

- 家禽及家畜類脂肪如牛油、豬油、雞皮、豬皮、肥肉、腩肉、腩排、豬手、雞翼、罐頭肉類
- 全脂奶類如全脂牛奶、全脂芝士、忌廉、雪糕
- 熱帶植物油如椰子油、椰汁及棕櫚油



多元不飽和脂肪酸

多元不飽和脂肪在室溫下呈液體狀，如代替飽和脂肪進食，有助降低壞膽固醇水平，屬好脂肪。

來源

- 粟米油、黃豆油
- 葵花籽油、紅花籽油
- 各類果仁如杏仁、合桃



奧米加三脂肪酸

是好脂肪的一種，進食後能提升血液內的好膽固醇含量。美國心臟學會建議每星期進食最少兩次深海魚類（約每星期最少六兩），有助攝取足夠奧米加三脂肪酸，從而幫助維持理想三酸甘油酯水平及心臟健康。

來源

- 深海魚類如鯖魚、三文魚、沙甸魚及吞拿魚
- 核桃、南瓜子、亞麻籽、亞麻油



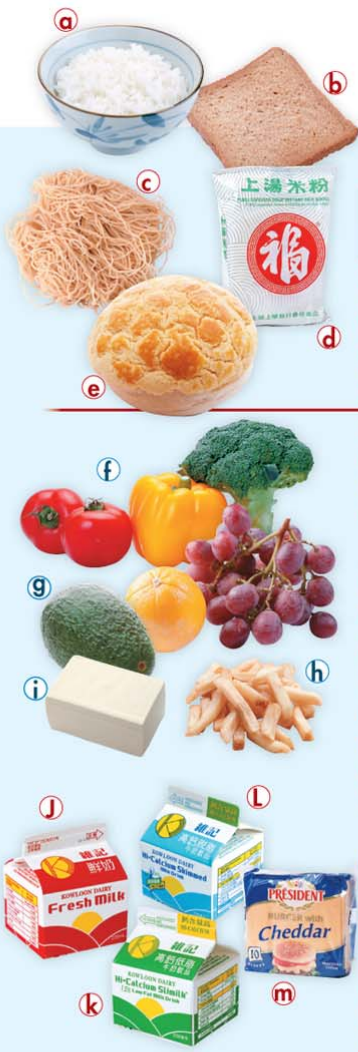
精明吃脂肪

認清各種脂肪後，大家應減少進食壞脂肪，平日煮食油應以不飽和脂肪酸為主。當然膽固醇食物亦要限量，根據美國心臟協會建議，日常膽固醇攝取量為少於300毫克，而總脂肪量則少於30%每天卡路里攝取量，即建議每天大約40-60克脂肪。而飽和脂肪為每天10-20克（少於7-10%卡路里攝取量）。

以下是各種常見食物的膽固醇及飽和脂肪含量，供大家參巧。至於包裝食物，則可參看其標籤上的資料。

常見食物的脂肪及膽固醇含量

	份量	總脂肪 (克)	飽和脂肪 (克)	膽固醇 (毫克)
a	白飯	1碗	微量	0
b	麥包	1塊	2	0
c	全蛋麵	1杯	2.4	0.5
d	即食米粉	1個	1	0.8
e	菠蘿包	1個	7	2.3
f	蔬菜及水果	1/2碗	微量	微量
g	牛油果	1/2個	15	4.3
h	炸薯條	1包	22	3.8
i	豆腐 (300克)	1磅	7.5	1.8
j	全脂奶	1杯	9	5.1
k	低脂奶	1杯	5	2.9
l	脫脂奶	1杯	微量	0.3
m	車打芝士	30克	9	6
n	蠔	100克	2.2	0.5
o	瘦牛肉	100克	3.4	1.6
p	雞胸肉(去皮)	100克	3.5	0.3
q	罐頭吞拿魚 (油浸)	100克	3.5	1.4
r	蛋黃	1隻	5	1.6
s	蛋白	1隻	0	0
t	鵝肝	100克	4.3	1.6
u	牛油	15毫升	11	7.9
v	植物牛油	15毫升	11	2
w	芥花籽油	15毫升	14	1
x	椰子油	15毫升	15	11.7



資料來源：美國農業部食物營養成分的參考資料庫：第十七版
中國食物成份表2002