

# 彩橋

本通訊旨在加強衛生署學生健康服務和學生之溝通。二零一七年五月 第七十三期 衛生署學生健康服務出版

## 編者的話

## 幾分「脂識」

在日常生活中，當大家提起「脂肪」這個名詞，大多數人都會覺得它是「壞東西」，會危害身體健康，尤其是計劃或正在減肥的同學，更會談「脂」色變，有些同學甚至會因為害怕長胖而把所有含脂肪的食物都“拒於口外”。

究竟脂肪是不是有好、壞之分呢？而坊間近年流行進食椰子油，據說是因為植物油含有更多「好脂肪」，又是否正確呢？

今期我們請來營養師為同學解說一下，希望能加深同學對脂肪的認識，更加明智地選擇對身體有益的食物。

**本刊物由衛生署學生健康服務出版**

電話：2349 4212 / 3163 4600 傳真：2348 3968 網頁：[www.studenthealth.gov.hk](http://www.studenthealth.gov.hk)

英文版刊載於網頁上 English version is available on our web site.

如有意見，可電郵至 [shsbridge@dh.gov.hk](mailto:shsbridge@dh.gov.hk) 給本刊編輯部



# 幾分「脂識」

到底脂肪是否一無是處？  
我們如何在日常生活中更識飲識食呢？

## ！ 脂肪的功能：

- 食物中的脂肪是高能量的來源，每克脂肪含 9 千卡能量（每克碳水化合物或蛋白質含 4 千卡能量）
- 脂肪負責運送脂溶性維他命（即維他命A、D、E及K）
- 脂肪可保護體內器官免受震盪，也可在嚴寒的環境下起保暖作用

## ！ 過量攝取對身體的影響：

- 攝取過量脂肪會引致肥胖
- 增加患上多種慢性疾病的風險，例如心臟病、高血壓、糖尿病及某些癌症

## ！ 如何選擇不同種類的脂肪

### 單元不飽和脂肪

↓ 壞膽固醇

花生



芥花籽油



橄欖油



牛油果

### 多元不飽和脂肪

↓ 壞膽固醇  
↓ 好膽固醇



三文魚



核桃



粟米油

### 反式脂肪

↑ 壞膽固醇  
↓ 好膽固醇

人造植物牛油



曲奇



冬甩

### 飽和脂肪

↑ 壞膽固醇



肥肉



牛油



椰子油



## ✗ 應減少進食以下的脂肪類別



類別	每天攝取量	對健康的影響	食物來源
飽和脂肪	不超過總熱量的10% <sup>1</sup>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▲ 壞膽固醇水平</li> <li>▲ 心臟病風險</li> </ul>	豬油 牛油 椰子油 棕櫚油
反式脂肪	不超過總熱量的1% <sup>1</sup>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▲ 壞膽固醇水平</li> <li>▼ 好膽固醇水平</li> <li>▲▲ 心臟病風險</li> </ul>	植物牛油 使用部份氫化植物油 作為原料的食品 (如酥皮、炸薯條、 餅乾、蛋糕)



## ✓ 應進食以下脂肪類別以取代飽和脂肪和反式脂肪



類別	每天攝取量	對健康的影響	食物來源
多元不飽和脂肪	總脂肪的攝取量應為 總熱量的15-30% <sup>1</sup>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▼ 好膽固醇</li> <li>▼ 壞膽固醇</li> </ul>	葵花籽油 粟米油 鯖魚 果仁
單元不飽和脂肪		<ul style="list-style-type: none"> <li>▼ 壞膽固醇</li> <li>▼ 心臟病風險</li> </ul>	橄欖油 芥花籽油 花生油 牛油果



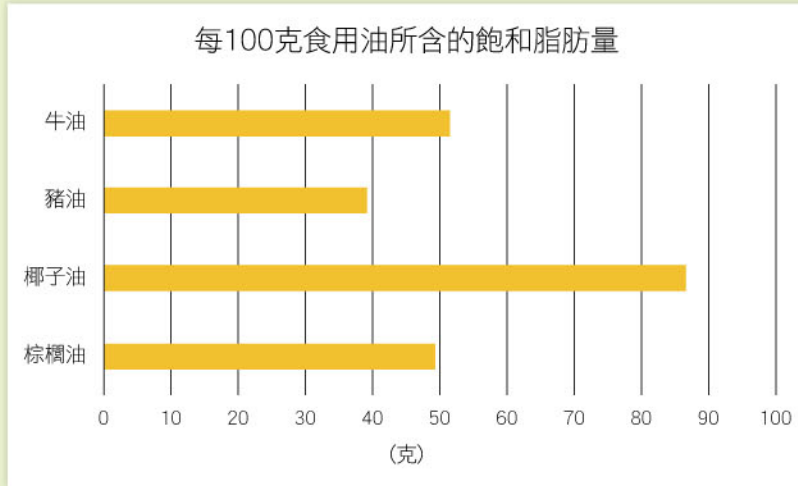
## ? 脂肪的分類：



## 植物脂肪是否一定健康？

**不是！**

以下圖表顯示，某些植物油的飽和脂肪含量其實不比動物脂肪少，其中椰子油的飽和脂肪含量更是豬油的兩倍呢！



資料來源：香港食物安全中心 (2014)

近年椰子油大受歡迎，更有不少宣傳聲稱其擁有很多神奇功效，包括有助減肥、控制血糖及預防骨質疏鬆等。但其實椰子油的飽和脂肪含量接近約90%，世界衛生組織建議大眾應限量攝取飽和脂肪，包括椰子油，以減低患上心血管疾病的風險。目前並無足夠的臨床證據證明椰子油的健康功效，所以我們要做個聰明的消費者，千萬不要盲目跟風。



**總結**

無論那一種脂肪也不應進食過量，即每天攝取量不超過總熱量的30%，其中飽和脂肪每天攝取量不能超過總熱量的10%，而反式脂肪每天攝取量不能超過總熱量的1%，以免引致肥胖及增加患上慢性疾病的機會。

### 參考資料：

1. 香港食物安全中心 (2016)。<營養素的定義及功用>。擷取自 [http://www.cfs.gov.hk/tc\\_chi/nutrient/nutrientc.php](http://www.cfs.gov.hk/tc_chi/nutrient/nutrientc.php)
2. 香港食物安全中心 (2014)。<營養資料查詢>。擷取自 [http://www.cfs.gov.hk/tc\\_chi/nutrient/fc-nutrientvaluec.php](http://www.cfs.gov.hk/tc_chi/nutrient/fc-nutrientvaluec.php)
3. 健康在職計劃(2014)。<神奇的椰子油>。擷取自 <http://www.healthatwork.gov.hk/tc/content.asp?MenuID=125>
4. 健康在職計劃(2014)。<健康飲食的「油」來>。擷取自 [http://www.healthatwork.gov.hk/files/pdf/oil\\_healthful\\_diet\\_tc.pdf](http://www.healthatwork.gov.hk/files/pdf/oil_healthful_diet_tc.pdf)