

彩桥

本通讯旨在加强卫生署学生健康服务和学生之沟通。二零一七年五月 第七十三期 衛生署学生健康服务出版

编者的话

几分「脂」识

在日常生活中，当大家提起「脂肪」这个名词，大多数人都会觉得它是「坏东西」，会危害身体健康，尤其是计划或正在减肥的同学，更会谈「脂」色变，有些同学甚至会因为害怕长胖而把所有含脂肪的食物都“拒于口外”。

究竟脂肪是不是有好、坏之分呢？而坊间近年流行进食椰子油，据说是因为植物油含有更多「好脂肪」，又是否正确呢？

今期我们请来营养师为同学解说一下，希望能加深同学对脂肪的认识，更加明智地选择对身体有益的食物。

本刊物由卫生署学生健康服务出版

电话：2349 4212 / 3163 4600 传真：2348 3968 网页：www.studenthealth.gov.hk

英文版刊载于网页上 English version is available on our web site.

如有意见，可电邮至 shsbridge@dh.gov.hk 给本刊编辑部



几分「脂」识

到底脂肪是否一无是处？
我们如何在日常生活中更识饮识食呢？

！ 脂肪的功能：

- 食物中的脂肪是高能量的来源，每克脂肪含 9 千卡能量（每克碳水化合物或蛋白质含 4 千卡能量）
- 脂肪负责运送脂溶性维他命（即维他命A、D、E及K）
- 脂肪可保护体内器官免受震荡，也可在严寒的环境下起保暖作用

！ 过量摄取对身体的影响：

- 摄取过量脂肪会引致肥胖
- 增加患上多种慢性疾病的风险，例如心脏病、高血压、糖尿病及某些癌症

！ 如何选择不同类型的脂肪

单元不饱和脂肪

↓ 坏胆固醇



花生



芥花籽油



橄榄油



牛油果

多元不饱和脂肪

↓ 坏胆固醇
↓ 好胆固醇



三文鱼



核桃



粟米油

反式脂肪

↑ 坏胆固醇
↓ 好胆固醇

人造植物牛油



曲奇



冬甩

饱和脂肪

↑ 坏胆固醇



肥肉



牛油



椰子油

应减少进食以下的脂肪类别



类别	每天摄入量	对健康的影响	食物来源
饱和脂肪	不超过总热量的10% ¹	<ul style="list-style-type: none"> ▲ 坏胆固醇水平 ▲ 心脏病风险 	猪油 牛油 椰子油 棕榈油
反式脂肪	不超过总热量的1% ¹	<ul style="list-style-type: none"> ▲ 坏胆固醇水平 ▼ 好胆固醇水平 ▲▲ 心脏病风险 	植物牛油 使用部份氢化植物油 作为原料的食品 (如酥皮、炸薯条、 饼干、蛋糕)



应进食以下脂肪类别以取代饱和脂肪和反式脂肪



类别	每天摄入量	对健康的影响	食物来源
多元不饱和脂肪	总脂肪的摄取量应为总热量的15-30% ¹	<ul style="list-style-type: none"> ▼ 好胆固醇 ▼ 坏胆固醇 	葵花籽油 粟米油 鲭鱼 果仁
单元不饱和脂肪		<ul style="list-style-type: none"> ▼ 坏胆固醇 ▼ 心脏病风险 	橄榄油 芥花籽油 花生油 牛油果



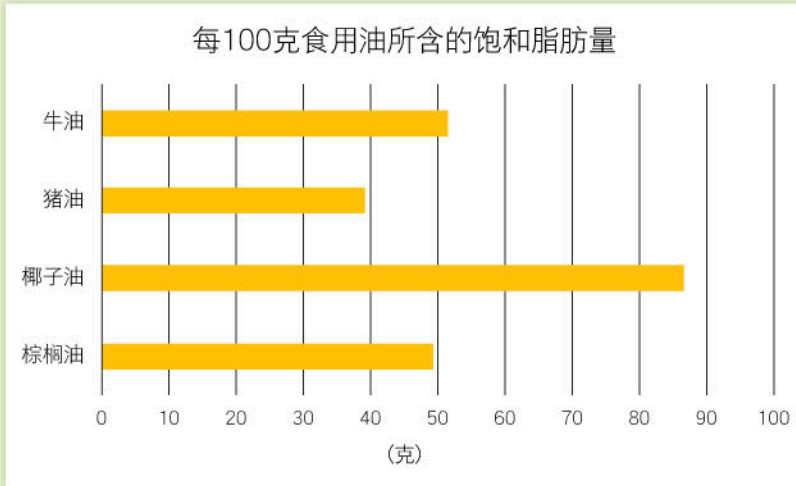
脂肪的分类：



植物脂肪是否一定健康？

不是！

以下图表显示，某些植物油的饱和脂肪含量其实不比动物脂肪少，其中椰子油的饱和脂肪含量更是猪油的两倍呢！



资料来源：香港食物安全中心 (2014)

近年椰子油大受欢迎，更有不少宣传声称其拥有很多神奇功效，包括有助减肥、控制血糖及预防骨质疏松等。但其实椰子油的饱和脂肪含量接近约90%，世界卫生组织建议大众应限量摄取饱和脂肪，包括椰子油，以减低患上心血管疾病的风险。目前并无足够的临床证据证明椰子油的健康功效，所以我们要做个聪明的消费者，千万不要盲目跟风。



总结

无论那一种脂肪也不应进食过量，即每天摄取量不超过总热量的30%，其中饱和脂肪每天摄取量不能超过总热量的10%，而反式脂肪每天摄取量不能超过总热量的1%，以免引致肥胖及增加患上慢性疾病的机会。

参考资料：

1. 香港食物安全中心 (2016)。<营养素的定义及功用>。撷取自 http://www.cfs.gov.hk/tc_chi/nutrient/nutrientc.php
2. 香港食物安全中心 (2014)。<营养资料查询>。撷取自 http://www.cfs.gov.hk/tc_chi/nutrient/fc-nutrientvaluec.php
3. 健康在职计划(2014)。<神奇的椰子油>。撷取自 <http://www.healthatwork.gov.hk/tc/content.asp?MenuID=125>
4. 健康在职计划(2014)。<健康饮食的「油」来>。撷取自 http://www.healthatwork.gov.hk/files/pdf/oil_healthful_diet_tc.pdf