

# 聰明理『油』好煮張


## 選好油、用適量-健康才能有保障

適量用油，健康第一

- 選擇富含單元不飽和脂肪的好油來烹調，每日用量2~3湯匙。
- 避免攝取飽和脂肪含量高的食品，且反式脂肪則越低越好。
- 烹調食物時，避免長時間高溫油炸及反覆使用同一鍋油。
- 外食應少吃焗烤、油酥及油炸食品。



### 可降低心血管疾病風險，較健康的油脂

脂肪型式	單元不飽和脂肪	多元不飽和脂肪
健康指數	 (優)	 (佳)
含量豐富食品來源	<ul style="list-style-type: none"> <li>★ 橄欖油、芥花油、苦茶油</li> <li>★ 高油酸葵花油</li> <li>★ 核桃、花生、杏仁、松子等核果類的油脂</li> <li>★ 酪梨油</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>★ 大豆油(沙拉油)、玉米油</li> <li>★ 紅花籽油、葵花油</li> <li>★ 葡萄籽油</li> </ul>

### 會增加心血管疾病風險，不利健康的油脂



脂肪型式	飽和脂肪	反式脂肪
健康指數	 (差)	 (劣)
含量豐富食品來源	<ul style="list-style-type: none"> <li>★ 豬油、牛油、清香油</li> <li>★ 椰子油、棕櫚油、寶素齋</li> <li>★ 奶油</li> <li>★ 可可脂</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>★ 氫化或部份氫化植物油</li> <li>★ 植物性奶油(乳瑪琳)</li> <li>★ 烤酥油(酥油)、白油</li> <li>★ 商業用耐高溫、反覆油炸油</li> <li>★ 用於烘焙糕點、餅乾的氫化油脂</li> </ul>



# 遠離『反式脂肪』對健康的危害



## 反式脂肪酸從何而來?

- ★天然植物油經『氫化』加工，可讓油脂更耐高溫油炸、提供食品酥脆口感，並且延長包裝食品的保存期限。
- ★『氫化』加工技術會將部份的脂肪結構會從順式變為反式，產生反式脂肪。

## 反式脂肪如何傷您的心?

增加血液黏稠度，促進血栓的形成。

### 反式脂肪對心臟血管健康的危害

增加血中壞膽固醇濃度，降低好膽固醇濃度。

增加血液中的三酸甘油酯濃度。



增加心臟病猝死率。

促進體內發炎反應。

傷害血管內皮組織。

## 消費者應如何遠離反式脂肪對健康的危害?

### 1. 認識食品營養標示

(飽和脂肪“低”及反式脂肪“0”較佳)

營養標示	
每一份量100公克	
本包裝含2.5份	
每100公克	
熱量	大卡
蛋白質	公克
脂肪	公克
飽和脂肪	1.3公克
反式脂肪	0公克
碳水化合物	公克
鈉	毫克

### 2. 認識食品成分標示

(不要含有氫化油脂)

品名：  
成份：氫化棕櫚油、氫化菜籽油、氫化植物油、部份氫化植物油、植物奶油、酥油、烤酥油



### 3. 少吃含反式脂肪的食品

如：乳瑪琳、蛋糕、餅乾、油炸食品、奶精、洋芋片、巧克力等



### 4. 外食用油陷阱多

避免攝取焗製、油酥、油炸食品

### 5. 選好油、用適量

選擇單元不飽和脂肪含量高的植物油來烹調，一日用量2~3湯匙

