

臺北市立  聯合醫院仁愛院區 關心您的健康：

# 謹慎選擇您的食用油



## 拒絕反式脂肪



**攝取人造反式脂肪會增加冠狀動脈心臟疾病的風險**

植物油因含多量不飽和脂肪酸而容易氧化變質，業者採取『氫化』加工技術，將部份的脂肪酸結構由順式變為反式，因而名叫『人造反式脂肪』。氫化過後的油脂，油質安定、更耐高溫油炸，且可提供烘焙糕餅酥脆的口感及增加包裝食品的保存期限，但對人體健康卻有害無利。聰明的消費者購買食品時，應注意包裝上的成份及營養標示，並減少攝取烤酥、油炸的食物，以確保自身的健康！