

# 把反型脂肪 請出 您的廚房

## 1. 更換食用油。

烹製和油煎食物時，檢查所有食用油的成份。如果產品成份標籤上寫有“部分氫化”（“partially hydrogenated”）的字樣，就不要使用，而改用非氫化油。如果產品包裝上沒有列明成份，請向供應商或製造商詢問。

烘烤食物時，請使用非氫化油或者不含有反型脂肪或反型脂肪含量低的起酥油。

## 2. 選擇有益健康的抹醬 (spreads)。

用飽和脂肪含量低並且不含有反型脂肪的軟桶裝抹醬代替黃油或條狀人造黃油。

## 3. 訂購不含有反型脂肪的預製食品。

檢查食品成份，要求商家供應不含有部分氫化植物油的烘烤食品、預炸食品和食物半成品。

**INGREDIENTS:** Pasteurized Grade A Non-fat Milk, Fructose, Red Bell Pepper, Partially Hydrogenated Soybean Oil, Salt, Modified Cornstarch, Garlic, Lemon Juice

# 換油

(在烹製食物時採用  
非氫化油代替部分氫化油)

請閱讀食品成份標籤，選擇那些  
不含有部分氫化油的食物。

請致電 311

並轉接反型脂肪控制部門，  
或者訪問網址 [nyc.gov/health](http://nyc.gov/health)  
來瞭解更多詳情



紐約市健康與心理衛生局  
THE NEW YORK CITY DEPARTMENT  
of HEALTH and MENTAL HYGIENE  
Michael R. Bloomberg, 市長  
Thomas R. Frieden, M.D., M.P.H., 局長  
[nyc.gov/health](http://nyc.gov/health)



紐約人，  
請注意身體！

HPDP1X25501 - 7.05

# 您的廚房 是否 需要換油？



每一家餐館  
和食品  
服務企業  
都需要  
瞭解的有關  
反型脂肪  
(Trans fat)  
的知識



## 在植物油中加入氫， 就會形成反型脂肪。

這類食用油被稱為  
部分氫化油。

用部分氫化油加工製成的  
任何食品都含有反型脂肪。

餐館通常用部分氫化油來烹製和油煎食物。  
餐館出售的許多種預炸食品、烘烤食品和  
預製食品都含有反型脂肪。

### 部分氫化植物油

= 反型脂肪

= 患心臟病的風險

## 反型脂肪不利於身體健康。

反型脂肪和飽和脂肪一樣，會讓人體血液中的“壞”膽固醇 (LDL：低密度脂蛋白) 昇高，從而增加患心臟病的風險。食品及藥物管理局 (the Food and Drug Administration) 和紐約市健康與心理衛生局 (the New York City Department of Health and Mental Hygiene) 建議消費者外出就餐時，要問清楚店家他們提供的食物中所含有的脂肪 (包括食用油) 的種類並確保其中沒有反型脂肪。

許多餐館已經開始換油 (在烹製食物時採用非氫化油代替部分氫化油)。這本手冊對此進行了說明。

## 您提供給客人的食物中 是否含有反型脂肪？ 您不檢查是不會知道的！

許多商業用植物油都含有反型脂肪，但可以用非氫化油來代替這種油。瞭解您所使用的食用油是否含有反型脂肪的唯一辦法就是閱讀標籤並詢問給您供貨的商家。

## 餐館廚房中常見的含有 反型脂肪的食物包括：

- 植物油：用於油煎、烘烤和烹調
- 起酥油 (固體植物油)
- 人造黃油和其它抹醬
- 預製食品，包括：
  - 預炸食品，例如炸薯條、炸雞、炸雞塊、炸魚片、炸土豆片、墨西哥脆皮玉米餅、油炸面圈
  - 烘烤食品，例如漢堡麵包、匹薩餅坯、餅乾、小點心、蛋糕、餡餅、酥皮糕點
  - 食物半成品，例如蛋糕粉、熱巧克力飲料沖劑、沙拉調料、烤或油煎麵包丁、麵包屑

所有這些食品都可以不含有反型脂肪 (只需在製作過程中不要使用部分氫化植物油即可)。

## 脂肪分多種，有的對身體 有益，有的對身體有害

### 好脂肪

降低患心臟病的風險

脂肪種類	單元不飽和脂肪	多元不飽和脂肪
重要來源	<ul style="list-style-type: none"><li>• 橄欖油、芥花油和花生油</li><li>• 橄欖</li><li>• 腰果、杏仁、花生和大多數其它堅果仁</li><li>• 鱧梨</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• 玉米油、豆油、紅花油、葵花籽油和棉籽油</li><li>• 魚類和海鮮</li></ul>

### 壞脂肪

增加患心臟病的風險

脂肪種類	反型脂肪*	飽和脂肪
重要來源	<ul style="list-style-type: none"><li>• 部分氫化植物油</li><li>• 人造黃油和起酥油中的大多數品種</li><li>• 多種炸得很透的食物</li><li>• 多種速食</li><li>• 大多數烘烤食品</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• 全脂奶、黃油、乳酪和冰淇淋</li><li>• 豬油、牛羊油</li><li>• 肉類 (牛肉、豬肉、熏肉、香腸和西式熟食店即 Deli 售賣的肉製品的飽和脂肪含量最高)</li><li>• 雞肉和其它禽肉的飽和脂肪含量較少，尤其是去皮之後</li><li>• 巧克力和可可油</li><li>• 棕櫚油</li><li>• 椰子製品，包括椰奶和椰子油</li></ul>

\* 多數含反型脂肪的食品都可以用非氫化油烹製。