

健康公報

紐約市健康與心理衛生局

紐約人關心事項的健康公報系列之 76

好脂肪/壞脂肪 如何區分它們



脂肪很重要。

脂肪可提供能量，幫助人體正常運作。

- 脂肪是健康飲食的重要組成部份。
- 但是所有脂肪的熱量都很高，因此攝入太多脂肪可導致體重增加。
- 一公克脂肪含9卡熱量 - 是一公克蛋白或碳水化合物的兩倍以上。
- 在一個成年人的飲食中，脂肪應佔總熱量的20%到35%。

某些脂肪對心臟有好處， 而其他脂肪對心臟則沒有好處。

不飽和脂肪對心臟健康有好處。

- 您攝入的大多數脂肪應該是不飽和脂肪（單元不飽和脂肪或多元不飽和脂肪 - 請參見“選擇對心臟有好處的脂肪”）。
- 烹飪時採用橄欖油或芥花油（canola oil），而不要用黃油、豬油或起酥油。
- 用少量堅果或種籽（杏仁、核桃仁、葵花籽）做零食，不要吃薯片或餅乾。
- 在三明治中夾酪梨（avocado），不要用芝士（cheese）或蛋黃醬（mayonnaise）。
- 每星期至少吃兩次冷水性魚類，如鮭魚（salmon）或鱒魚（trout），這樣可以攝取更多的“omega 3”。（“omega 3”是一種不飽和脂肪，尤其對心臟有好處。）

不要吃反式脂肪！反式脂肪會增加罹患心臟病的風險。

- 反式脂肪是最有害的一種脂肪 - 害處甚至超過飽和脂肪。
- 紐約市餐館禁止使用反式脂肪。但購買食物時，一定要檢查標籤，選擇反式脂肪為0的產品。
- 要小心 - 有些食品標籤上註明“不含反式脂肪”，但可能含有其他不良營養成份，如飽和脂肪或糖。

儘可能少吃飽和脂肪。

- 飽和脂肪主要存在於動物產品中，如芝士、全脂牛奶和牛肉。
- 要使心臟更健康，儘量用含不飽和脂肪的食物取代飽和脂肪含量高的食品。（請參見“小改變可積少成多”。）

膽固醇怎麼樣？

- 儘管食物中的膽固醇會增加血液中的膽固醇水平，但血液中的高膽固醇大多來自於含飽和脂肪和反式脂肪的食物。
- 標籤上註明“不含膽固醇”的食物仍可能含有飽和脂肪和反式脂肪。

選擇對心臟有好處的脂肪

不飽和脂肪

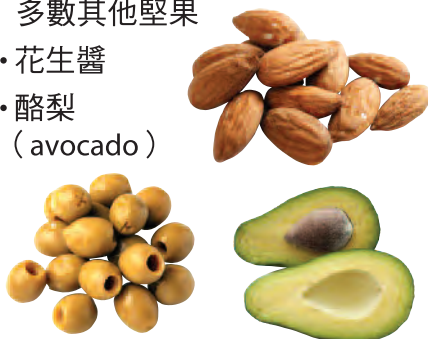
多元不飽和脂肪

- 海鮮和魚類，如鮭魚、鱒魚和鯡魚（herring）
- 玉米油、豆油和葵花籽油
- 核桃仁
- 亞麻籽
- 鷹嘴豆泥（Hummus）
- 豆腐



單元不飽和脂肪

- 橄欖和橄欖油
- 芥花油、紅花油和花生油
- 杏仁（almond）、山核桃（pecan）、腰果（cashew）、榛子（hazelnut）、花生和大多數其他堅果
- 花生醬
- 酪梨（avocado）



避免食用增加心臟病發作或中風風險的脂肪

反式脂肪

- 用部分氫化植物油製備的任何產品
- 一定要看標籤！其他產品可能含有反式脂肪，如：
 - 人造黃油（margarines），尤其是很稠的人造黃油
 - 微波爆米花，以及餅乾芝士午餐。
 - 冷凍食物，如匹薩卷、派、早餐三明治，以及油炸雞肉和奶油義大利麵食。
 - 製作蛋糕、鬆餅和餅乾的混合粉和製作卷餅、鬆餅或羊角麵包的生面團。
 - 糖霜和派餅皮
 - 糕點、餅乾和蛋糕



飽和脂肪

- 肉類（尤其是牛肉、豬肉、燻肉、香腸以及罐頭和熟食肉類）
- 全脂牛奶和其他奶製品（芝士、黃油、奶油和冰淇淋）
- 豬油和牛羊油
- 棕櫚油
- 椰奶和椰油
- 巧克力和可可奶油
- 許多包裝食品或預先烤製的食品（如蛋糕、餅乾、麵包圈和速食麵包）



購買食品前要仔細閱讀標籤。

選擇食物時要比較營養成份標籤，挑選飽和脂肪、反式脂肪和膽固醇最低的食品。

藍紋芝士調料

營養成份

份量：2湯匙（30毫升）

每包裝份數：16

每份含量

熱量160 脂肪熱量150

佔每日攝取量的百分比*

脂肪總量 17克 26%

飽和脂肪 3.5克 18%

反式脂肪 0克

膽固醇 15毫克 5%

橄欖油和紅酒醋汁調料

營養成份

份量：2湯匙（30毫升）

每包裝份數：16

每份含量

熱量80 脂肪熱量45

佔每日攝取量的百分比*

脂肪總量 5克 8%

飽和脂肪 1克 5%

反式脂肪 0克

膽固醇 0毫克 0%

- 選擇**飽和脂肪含量最低**的產品。藍紋芝士調料的飽和脂肪含量是醋汁的三倍以上。
- 始終選擇**反式脂肪含量為0**的產品。
- 應選擇**膽固醇較低**的產品。
- **熱量**。醋汁的熱量只有藍紋芝士的一半。

仔細選擇。

不要選擇這種食品



這種芝士漢堡的飽和脂肪和膽固醇含量很高。炸薯條會額外增加許多熱量和脂肪。

應該選擇這種食品



這塊鮭魚富含有益心臟健康的omega-3多元不飽和脂肪。蔬菜是用橄欖油（單元不飽和脂肪）烹制的，糙米是有益心臟健康的全穀食品。

小改變可積少成多

不要吃這類食物……	而應該吃這類食物
全脂奶	• 含脂1%的牛奶或脫脂牛奶
黃油 (用於塗抹)	• 反式脂肪含量為0的塗抹醬 • 橄欖油 (用作麵包蘸醬)
芝士	• 低脂芝士
餅乾加芝士	• 全穀餅乾加花生醬
冰淇淋	• 低脂冷凍優格 • 果汁冰
帶蛋黃的雞蛋	• 蛋白 • 雞蛋替代物
普通絞牛肉	• 精瘦絞牛肉
牛排	• 鮭魚、大比目魚或金槍魚排
帶皮雞肉	• 去皮雞肉
冷盤肉和熟食肉	• 火雞胸肉片
奶油、黃油、豬油或植物起酥油 (烹飪用)	• 橄欖油、芥花油或花生油
油炸片	• 少量堅果 • 用堅果和全穀早餐穀片製作“派對混合食物”
芝士蘸醬	• 新鮮沙沙醬 (salsa) 或酪梨醬 (guacamole)

更多資訊及幫助

- 紐約市健康與心理衛生局 nyc.gov/heart
- 健康公報 (健康的心臟) : nyc.gov/health , 或致電311 :
 - #42 : 控制你的膽固醇 : 保持健康心臟
 - #50 : 高血壓 : 可能已經悄悄來臨 !
 - #51 : 如何減重及保持體重
 - #72 : 少吃鹽 !
 - #73 : 您是不是正在把自己喝胖 ? 千萬別把自己喝胖。
- 小冊子 : “要謹慎地選擇魚類 (避免攝入水銀) : 給孕婦和哺乳期婦女以及嬰幼兒的指南” : nyc.gov/html/doh/downloads/pdf/edp/mercury_brochure.pdf 或致電311
- 疾病控制與預防中心 (Centers for Disease Control and Prevention) : cdc.gov/nutrition/everyone/basics/fat
- Mayo診所 : mayoclinic.com/health/fat/NU00262
- 哈佛公共衛生研究院 (Harvard School of Public Health) : www.hsph.harvard.edu/nutritionsource/fats.html
- 美國農業部 : mypyramid.gov 或 nal.usda.gov/fnic
- 美國食品藥品管理局 (“如果解讀和使用營養成份標籤”) : www.fda.gov/Food/LabelingNutrition/ConsumerInformation/ucm078889.htm

請撥
311

如需任何一期的《健康公報》

所有的《健康公報》均可從nyc.gov/health獲取

如欲訂閱免費電子版本, 請訪問nyc.gov/health/email

第 9 卷 - 第 1 期

健康公報

紐約市健康與心理衛生局

紐約人關心事項的健康公報系列之 76

紐約市健康與心理衛生局
New York City Department of Health and Mental Hygiene



好脂肪/壞脂肪 如何區分它們

**請撥
311**

瞭解紐約市政府提供的非緊急性服務，請撥311
電話上提供170多種語言的翻譯