

健康飲食小貼士

我們可食用多少脂肪？

脂肪可提供能量、幫助保溫以及運送脂溶性維他命（A、D、E、K）
然而，過量攝取可增加患上肥胖、高血壓、糖尿病等慢性疾病的風險¹

每日建議攝取量：

- 成人每天所需能量的20-35%應攝取自脂肪，即成年人每日約2000千卡的飲食中，應包含44-67克脂肪^{1,2}
- 將攝取量降低到總能量的15-30%可幫助預防非傳染性疾病¹
- 每天不應食用多於6份脂肪或油類³

一份等於：³

- 🍴 植物油x 1 茶匙
- 🍴 花生醬x 2 茶匙
- 🍴 沙律醬x 1 湯匙

所以，每人每一餐的煮食油分量應限制於2 茶匙以內⁴

減少攝取不健康脂肪的小貼士：

脂肪及油類³

- 多選：橄欖油、芥花籽油、粟米油等植物油
- 少選：牛油、豬油、椰子油、忌廉

取代油炸的建議煮食方法³

- 蒸、焗、焗、快炒

每 100 克 ⁵	鮮茄牛肉配炒飯	鮮茄牛肉飯	炸魚柳	蒸魚	炸雞腿	烤雞腿
熱量 (千卡)	150	120	248	126	273	184
脂肪 (克)	4.9	1.8	11.6	0.2	16.2	9.0

營養標籤^{3,4}

- 留意及比較預先包裝的食物及飲料上的營養標籤，以挑選較低脂肪與不含飽和脂肪的產品

低脂肪 = 每100克或100毫升的固體或液體食物分別不含超過3克或1.5克的總脂肪
(根據香港營養標籤要求)⁶

參考資料: 1. HK Centre for Food Safety. Nutrient information inquiry. Available at: <https://www.cfs.gov.hk/english/nutrient/nutrient.php>. Accessed on 02Apr2019. 2. HK Centre for Food Safety. Food Safety Focus (32nd Issue, March 2019). 2019. 3. HK Department of Health. Nutrition guidelines for children aged 2 to 6. 2018. 4. HK Department of Health. Healthy eating meal plan for adult woman. 2015. 5. HK Department of Health. Pan-frying and deep-frying: "culprit" of high fat content. Available at: https://restaurant.eatsmart.gov.hk/eng/content.asp?content_id=975. Accessed on 02Apr2019. 6. HK Centre for Food Safety. Technical guidance notes on nutrition labelling and nutrition claims. 2016. WYETH® is a registered trademark of Wyeth LLC. Used under license. For healthcare professionals' reference and distribution. WYE-PM-083-MAY-19.

