

# 脂肪知多D

- 減少攝取「壞」飽和脂肪及反式脂肪，並以一些「好」不飽和脂肪取代，是健康飲食及支持心臟健康重要的一環<sup>1</sup>。
- 但是要謹記所有種類的脂肪都是高熱量，所以過量攝取的話，都會導致體重增加<sup>1,2</sup>！

## 母乳餵哺小知識

有研究顯示當媽媽飲食中攝取較多多元不飽和脂肪酸時，某些營養素於母乳中的水平亦會相應提高。



- **DHA**：於早期認知功能發展發揮作用<sup>3</sup>
- **維他命E**：一種抗氧化物質，有助減低身體細胞受到自由基（free radical）損害<sup>4,5</sup>

## 常見食物來源<sup>1,2,6,7</sup>



**單元不飽和脂肪**：植物油（如橄欖油、芥花籽油）、牛油果、堅果（如杏仁、榛子）、種籽（如南瓜籽、芝麻）



**多元不飽和脂肪**：油脂較多的魚類（如三文魚、沙甸魚、鯖魚）、植物油（如葵花籽油、粟米油）



**飽和脂肪**：肥肉、香腸、牛油、芝士、忌廉、椰子油、棕櫚油



**反式脂肪**：人造植物牛油、蛋糕、油炸食物、曲奇餅及薯片等預先包裝食物



## 購買預先包裝食品時



- 查閱及比較營養標籤，幫助挑選含較低飽和脂肪及反式脂肪的產品<sup>8</sup>
- 注意避開椰子油、棕櫚油、氫化植物油、人造植物油等成分<sup>8</sup>
- 根據香港規例，了解以下有關脂肪的包裝營養聲稱<sup>9</sup>

- **「低脂肪」**
  - 每100克的固體食物不可超過3克總脂肪
  - 每100毫升的液體食物不可超過1.5克的總脂肪
- **「較低脂肪」**
  - 脂肪含量顯著低於同類食品，例如脂肪含量差異不少於 25%

需要注意的是，如果某一種類食品本身屬於高脂肪（如薯片及曲奇餅），較低脂的版本其實仍可含有大量脂肪！

資料來源：1. United Kingdom National Health Service. Facts about fat. Available at: <https://www.nhs.uk/live-well/eat-well/different-fats-nutrition/>. Accessed on 18Jun2020. 2. Hong Kong Department of Health. Fats. Available at: [https://www.change4health.gov.hk/en/healthy\\_diet/facts/calories\\_nutrients/fats/index.html](https://www.change4health.gov.hk/en/healthy_diet/facts/calories_nutrients/fats/index.html). Accessed on 18Jun2020. 3. Demmelmaier H and Koletzko B. Best Pract Res Clin Endocrinol Metab. 2018;32:57-68. 4. Mata A et al. J Pediatr Gastroenterol Nutr. 2020;70(6):858-863. 5. National Institutes of Health. Vitamin E. Available at: <https://ods.od.nih.gov/factsheets/VitaminE-HealthProfessional/?print=1>. Accessed on 24Jun2020. 6. Hong Kong Centre for Food Safety. Food Safety Focus (158th Issue, September 2019). 2019. 7. Harvard School of Public Health. Fats and cholesterol. Available at: <https://www.hsph.harvard.edu/nutritionsource/what-should-you-eat/fats-and-cholesterol/>. Accessed on 18Jun2020. 8. Hong Kong Department of Health. Smart tips on better cholesterol control and healthy heart. Available at: [https://www.fhs.gov.hk/english/health\\_info/woman/30105.html](https://www.fhs.gov.hk/english/health_info/woman/30105.html). Accessed on 24Jun2020. 9. Hong Kong Centre for Food Safety. Understanding nutrition claims. 2009. WYETH® is a registered trademark of Wyeth LLC. Used under license. For healthcare professionals' reference and distribution. WYE-PM-145-JUN-20.

一份脂肪是多少？每日  
可進食多少份脂肪？  
請掃描二維碼了解更多！

