頁1

香港特別行政區政府

衛生署 衛生防護中心

飲食與營養－健康資訊

認識脂肪一族

提起脂肪及膽固醇，很多人都會拒之千里，因為它總被認為是肥胖、心臟病、高血壓等問題的罪魁禍首。其實，脂肪與蛋白質及碳水化合物一樣，屬重要的營養素，是身體活動的主要熱量來源。就讓我們一同看清楚脂肪的「真面目」。

脂肪的功能

脂肪在身體內扮演多個角色，並有以下的主要功能：

1. 儲存大量熱量，並在身體需要時轉換釋出，而皮下脂肪則有助維持體溫。

2. 大部分脂肪貯存在脂肪組織內，而脂肪組織則承擔保護內臟器官的責任。

3. 作為傳送及吸收脂溶性維生素A、D、E及K的媒介。

4. 脂肪是製造膽固醇、維生素D、膽汁酸及荷爾蒙的主要原料。

5. 脂肪能維持神經系統及皮膚的正常運作。

脂肪的分類及來源

脂肪的基本結構是由一個甘油分子及三個脂肪酸分子所組成，從食物中常見的可分為兩大類。

1. 不飽和脂肪

不飽和脂肪可分單元和多元不飽和脂肪。單元不飽和脂肪能降低體內低密度脂蛋白膽固醇（又稱壞膽固醇）水平，保持血管暢通，對健康有裨益。多元不飽和脂肪中的亞麻油酸及次亞麻油酸是必需脂肪酸，由於身體無法合成製造，必須從食物吸收，對人體健康非常重要。它們能稀釋血液濃度，降血壓及改善免疫系統功能。適量攝取不飽和脂肪酸可降低血液中的總膽固醇水平。

不飽和脂肪在室溫下呈液體狀態。主要來自植物油，如橄欖油、芥花籽油、花生油、粟米油；種子如瓜子、松子；硬殼果如合桃、腰果等。

注意：植物油經過氫化程序會轉化成反式脂肪，進食過量會令血液中的壞膽固醇上升，同時降低好膽固醇。因此，建議減少反式脂肪的攝取量，包括含反式脂肪的人造牛油、起酥油的食物，及以這些油脂類為材料或烹調的煎炸和烘焙食物（如酥皮糕點、餅乾等）。

2. 飽和脂肪

飽和脂肪使血液更易凝結，引致血管硬化、中風、心臟病等疾病，並促進肝臟產生膽固醇，過量更會令血液的壞膽固醇上升，其不良影響比過量進食膽固醇還大！

飽和脂肪在室溫下會凝固。主要來源是動物性脂肪，即肉類、牛油、豬油、忌廉及蛋黃等，而植物性飽和脂肪則來自椰子油及棕櫚油。

適當的脂肪攝取量

無論是不飽和脂肪或是飽和脂肪，所含的熱量都是相等的，多吃同樣會使人發胖，所以選擇食物時要小心食物中的「隱藏」及「半隱藏」脂肪，如豬扒、鴨、鵝、芝士類，雪糕、朱古力、各式沙律醬及各種果仁及花生等小食。營養師建議每天攝取脂肪所提供的熱量不應超過總熱量的百分之三十； 而飽和脂肪提供熱量更應在百分之十以下。

只要以均衡飲食為基礎，少肉多菜，去肥剩瘦為原則，再配以適當的烹調方法，便可大大降低脂肪的攝取量。煮食時亦應減少「走油」，而醃肉時亦不要隨手加入生油，可盡量使用蒸、炆、焗、烚、滾、白焯、少油快炒的方法，更可用微波爐及易潔鑊來減低油量。