

减少摄取脂肪



人体需摄取多少的脂肪量?

对于成人来说，日常从食物或添加于食物的脂肪正常摄取量，每天是9—13茶匙。

食物脂肪含量例示

1片印度煎饼	= 10 克脂肪
1片印度烤饼	= 7.6 克脂肪
1片鸡蛋面包	= 13.5克脂肪
1块咖喱卜	= 10克脂肪
1片牛肉汉堡	= 30克脂肪
1块炸鸡	= 20克脂肪
1碟炒面	= 20克脂肪
1碟黄姜饭	= 15克脂肪
1包炸薯条	= 15克脂肪
10串沙嗲	= 19.6克脂肪
1碟炒饭	= 25.1克脂肪

• 1茶匙 = 5克脂肪

选择低脂肪食物指南

减少	选择
肥肉 鸡肉	瘦肉/去皮
有脂牛奶	低脂牛奶
煎炸食物 调方式	蒸、烘的烹
含脂肪零食： 一薯片、蛋糕、饼干 豆类、含椰浆糕点	健康零食： 一蒸玉米、 新鲜水果

提倡健康饮食



1. 低糖
2. 低盐
3. 低油
4. 多吃水果
5. 多吃蔬菜



减少摄取脂肪

何谓脂肪？

脂肪为人体提供能量及协助维他命A、D、E及K的吸收。无论如何，过度摄取脂肪将对健康产生不良的影响。

脂肪的种类

- 饱和脂肪 在室温内会凝固及干硬的脂肪。富含饱和脂肪的食物，将增高血液中的胆固醇水平。

譬如：肥肉、鸡皮、椰浆、乳酪、奶油、牛油及冰淇淋。

- 不饱和脂肪

在低温时呈柔软及液状的脂肪。该种脂肪不会增高血液中的胆固醇水平。

不饱和脂肪分为两类：

1. 不饱和单脂肪

- 普遍存在于豆类
- 橄榄油
- 卡诺拉油
- 葵花油
- 芝麻油

2. 不饱和聚脂肪

- 黄豆油
- 芝麻油
- 玉米油
- 某些鱼类，譬如鲑鱼或金枪鱼。

脂肪对健康的影响

过度摄取饱和脂肪将导致下列的健康问题：

- i) 身体过重
- ii) 增高血液中的胆固醇水平
- iii) 增高患病的风险
 - 心脏病
 - 糖尿病
 - 某些癌症

减少摄取脂肪的秘诀

- 少吃高油脂及煎炸食物。
- 烹饪时仅使用少量食油。选择植物性食油。
- 少用椰浆煮食。以低脂牛奶取代。
- 选择瘦牛肉或瘦鸡肉，在烹煮时丢弃肥肉部份。
- 限制进食含脂肪食品，譬如：人造奶油、牛油、沙律油、沙律酱及奶油。
- 选择健康的烹饪方式，譬如烧、煮、蒸或烘食物，避免煎炸食物。
- 用吸油纸吸取食物过多的油质。

