

彩橋

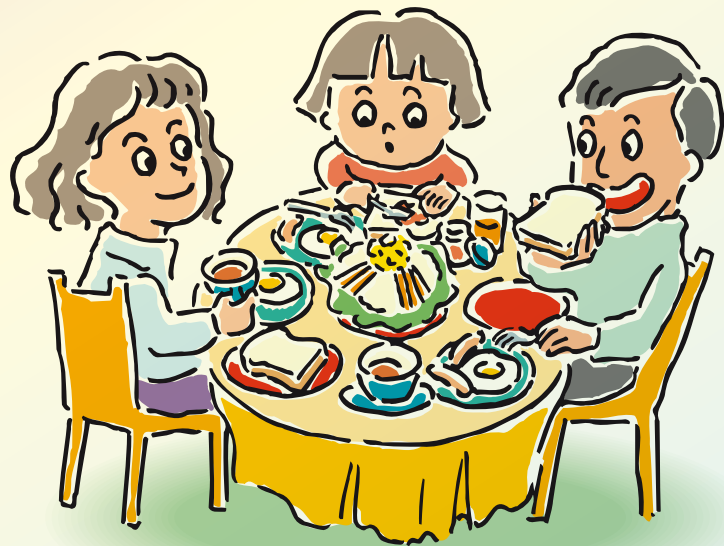


本通訊旨在加強衛生署學生健康服務和學校之溝通 二零零七年十二月 第三十七期 衛生署學生健康服務出版

食物是熱量和營養素的來源，所以我們須依賴食物維持生命。熱量支持人體的活動，而營養素促進生長發育、修補身體組織和保持健康的體魄。由於沒有一類天然食物能提供人體所需的全部營養素，所以我們要注意每天在各類食物中盡可能地選擇不同的食物品種，達至均衡飲食，以便攝取充足的營養，保持身體健康。

現今食物不只是我們的基本需求，飲食亦已成為一種生活的享受。然而飲食過度使人變胖，隨之而來的健康問題亦成為現代人的隱憂。事實上，我們吃多少和吃甚麼都是在自己掌握中，日常飲食中須多菜少肉，少油鹽糖，避免零食和多做運動。近年來健康飲食已成為備受關注的課題，而近期「反式脂肪」這話題更是城中熱切討論的焦點。因此，今期彩橋編輯委員會特意請來學生健康服務營養師為大家撰寫專題文章，詳細分析「反式脂肪」。

此外，2007年10月5日起衛生署學生健康服務網上服務正式啟用，同學到學生健康服務中心接受檢查時，遞交家長同意書後，可獲得「啟動碼」登入網頁，使用此服務。我們的網址是：
www.studenthealth.gov.hk



編
者
的
話

編輯委員會：尹家樑醫生、譚玉笑護士、蔡寶鳳護士、樊秀敏護士、董月紅護士

電話：2349 4212 / 2349 2772 傳真：2348 3968

Website 網頁：<http://www.studenthealth.gov.hk>

英文版刊載於網頁上 English version is available on our website



反式脂肪

衛生署 學生健康服務 營養師 張詠心 徐東健

脂肪含豐富卡路里，也是熱能的來源，多餘的脂肪會儲存在皮下，令體重增加，引致肥胖。減少攝取脂肪，不但能普遍地解決肥胖的問題，亦有助停止或改善血管硬化的情況。

最近一個陌生的名稱「反式脂肪」漸漸為人熟識，究竟「反式脂肪」是什麼？對健康有什麼影響？今期就讓我們對脂肪進行一次大解構。

脂肪的種類

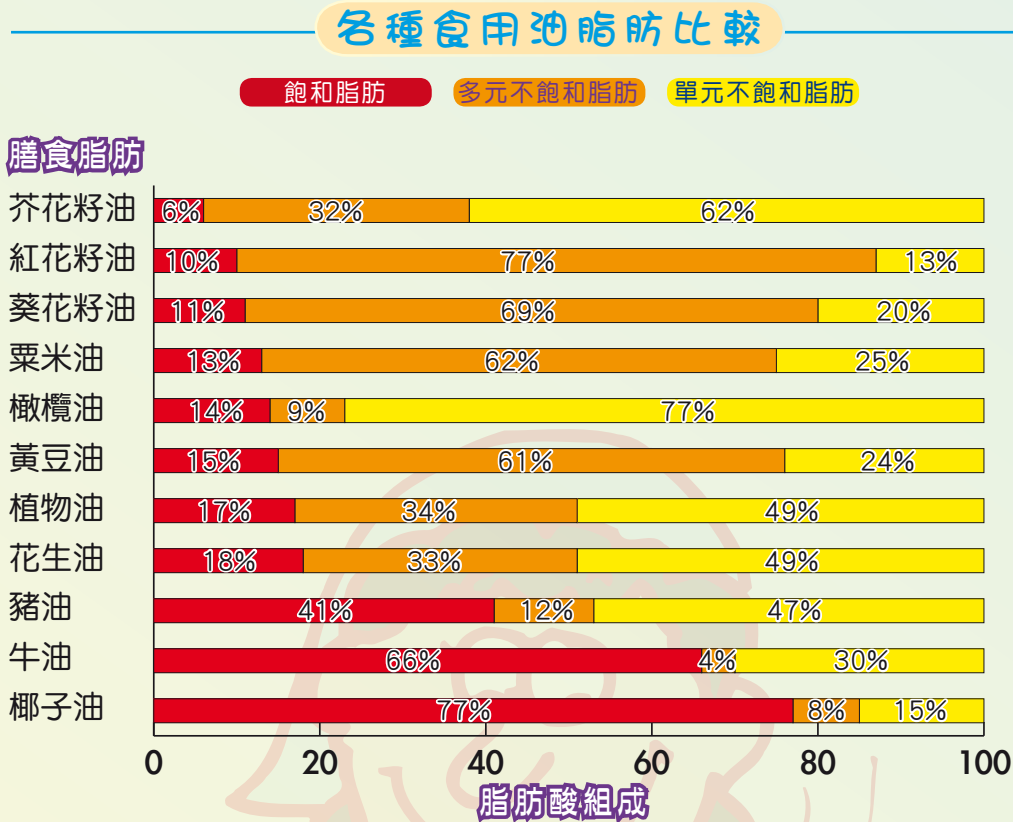
I) 飽和脂肪 (Saturated fats)

飽和脂肪在室溫下呈固體狀態，它能促進肝臟產生膽固醇，令血液中的膽固醇上升，效果比起高膽固醇的食物更明顯，直接增加患上心血管疾病的機會。食物中的飽和脂肪主要來自動物油脂，包括動物的皮層、肥肉、豬油、牛油。另外，蛋黃、忌廉、植物油中的椰油及棕櫚油也含有大量的飽和脂肪。

II) 不飽和脂肪 (Unsaturated fats)

- 1) 單元不飽和脂肪在室溫下呈液體狀態，它能降低血液中的「壞膽固醇」（低密度膽固醇，英文簡稱“LDL”），但保持對心臟有益的「好膽固醇」（高密度膽固醇，英文簡稱“HDL”）。橄欖油、芥花籽油、牛油果及果仁均含有豐富的單元不飽和脂肪。
- 2) 多元不飽和脂肪在室溫下呈液體狀態，它可降低血液中的膽固醇，包括「好」及「壞」的膽固醇。奧米加-3 (Omega-3) 及奧米加-6 (Omega-6) 脂肪酸都屬於多元不飽和脂肪。奧米加-3脂肪酸可在深海魚類中找到，如吞拿魚、三文魚、沙甸魚、銀鱈魚，以及貝殼類海產如帶子、蝦、蟹、蜆等均含有奧米加-3脂肪酸。奧米加-6脂肪酸的來源包括粟米油、葵花籽油、黃豆油。（圖1）
- 3) 反式脂肪 (Transfat) 是一種不飽和脂肪，可屬於「單元不飽和脂肪」或「多元不飽和脂肪」的組別。

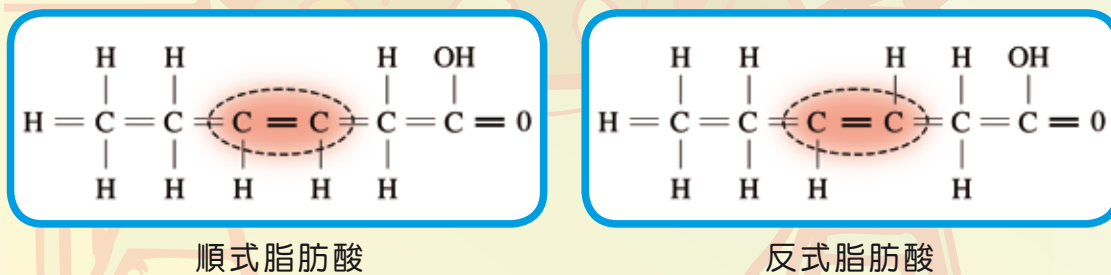
圖1 各種食用油脂肪比較



反式脂肪的製造和結構

大部分的反式脂肪是由於植物油進行一個名為「部分氫化」的加工程序而製造出來。經過這程序後，植物油會轉化成一種「半固態」，不易變質及能長時間存放的脂肪，稱為「部分氫化脂肪」，可是植物油的脂肪酸的結構亦由「順式」，變為「反式」。（氫化技術可分為「完全氫化」“full hydrogenation”及「部分氫化」“partial hydrogenation”。「完全氫化」不會產生反式脂肪，但「部分氫化」會產生反式脂肪。（圖2）

圖2 反式脂肪的結構



反式脂肪的來源

反式脂肪的來源可歸納三部分：

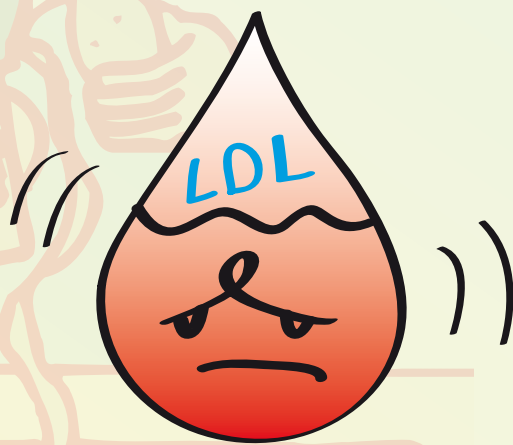
- 1) 大部分的反式脂肪可在一些加工食品裡面找到，由於使用「部分氫化脂肪」可增加食物的保質期，同時，相對於牛油、豬油，這些「部分氫化脂肪」的價錢亦較為便宜，因此很多食品製造商都會選用這些反式脂肪來製造食物。
- 2) 一些反芻動物如：牛、羊等的胃部裡面，會進行一種名為「Bio-hydrogenation」的反應，將從飼料當中所含的「植物油」，經過部分氫化過程而製造出反式脂肪。所以部分食品，如：牛油、牛奶、奶類製品，牛肉都含有少量的反式脂肪。
- 3) 當植物油用作長時間高溫炸食物的時候都會製造出反式脂肪。



反式脂肪對健康的影響

曾經有研究顯示出反式脂肪能增加血液中的「壞膽固醇」“LDL”，同時亦能減少血液中的「好膽固醇」“HDL”，間接增加患上心臟病的風險。

英國政府建議國民每日來自反式脂肪的熱量，不得多於全日總熱量攝取的百分之二（2%），美國心臟協會亦建議**每人每日不應攝取多於2克**的反式脂肪。世界衛生組織（WHO）亦建議每人每日攝取反式脂肪不可超過全日攝取熱量的百分之一（1%）。



答案：a
一粒山竹牛肉含8.4克脂肪（約110卡路里）；其次是燒薑，含3.5克脂肪（約48卡路里）；粉果含3.2克脂肪（約44卡路里）；最低的是魚翅餃，含3.0克脂肪（約39卡路里）。
。選吃點心時，應選一些脂肪及卡路里較低的點心。

哪些食物含有反式脂肪？

含反式脂肪較高的食物包括：

- ~ 人造牛油（越硬身的人造牛油，含量越高，半液體的人造牛油含量較低）。
- ~ 高脂肪的烤焗食品如：曲奇餅、蛋糕、批類食品。
- ~ 加工食品中含有「部分氫化油」或「起酥油」成份，如朱古力、炸薯條等。（圖3）

圖3 含脂肪最高的八大食物

資料來源：消費者委員會

食物（以每100克可食用部分計算）	反式脂肪（克）	飽和脂肪（克）
1. 雪印特級植物牛油	4.2	12
2. 紐西蘭安佳奶油	3.5	50
3. First Choice Light Reduced Fat, Reduced Salt Spread	3.2	11
4. 麥當勞大薯條(五月份樣本)	2.4	4.8
5. 榮華蛋卷	1	11
6. 嘉頓歐陸麵包(法國牛角酥)	0.98	16
7. 銀寶輕脂軟質奶油	0.84	21
8. 肯德基瑪嘉烈葡撻	0.82	13



減低攝取反式脂肪的方法？

- 1) 均衡飲食，選擇新鮮食品和低脂奶類產品
- 2) 減少選用牛油和硬身人造牛油，購買植物牛油時，應選擇列明「無反式脂肪」或「低反式脂肪」的人造牛油。
- 3) 購買加工食品時，先閱讀該食品的食物標籤，看看是否含有「部分氫化油」、「起酥油」等成份。

參考資料：

- 1) www.ha.org.hk/dic
- 2) www.mingpaohealth.com
- 3) Choice 364 2007年2月
- 4) Choice 372 2007年10月

如何避免進食過量脂肪



「如何避免進食過量脂肪？」是我們在7-9月份邀請同學們表達的心聲題目。很多同學都明白健康飲食的重要性，在心聲版內寫上他們的想法：

進食肉前要先去皮，
避免進食煎炸食物。

盡量少用油烹調食物

盡量使用蒸、焗、
煲法烹調食物

少食脂肪高的食物，
如豬肉、油性魚等

少吃薯條、汽水
及雪糕等

減少/避免進食含
反式脂肪的食物

少吃過量及每餐
只吃八成飽

在進食前先查清楚食物
的脂肪含量，加以取捨

以瘦肉代替多
肥膏的肉

少吃午餐肉、
即食麵及腸仔

多吃清淡的食物

盡量避免吃零食

他們的想法是否
也和你們一樣呢？

保持適中體重，除了可減低因肥胖引致各種慢性疾病的風險，還可令人有良好的體能，但相信大多數青少年控制體重未必是為了健康的原因。他們多注重自己的身形，尤其近年興起瘦身之風，青少年更對纖瘦的身形趨之若鶩，由於心急減肥，往往採取一些不正確的方法，甚至有損健康。其實，減肥是沒有捷徑，均衡飲食配合適當運動，能有效減少脂肪積聚。從以下的同學來信，可見青少年為了減肥而忽略了正確的飲食。



你好：

我係第一次寫信給你，今年中二，不知為何我這一年變肥咗，好唔開心喇！我都好似沒有點食嘢呀，我終於開始了減肥計劃，就係節食和運動，即是早上做完運動先食早餐，其他兩餐我就不再吃，這樣做是否有錯誤呢？經過一段時間後，終於有人話我瘦咗啲，我都頗開心，但是我仍然覺得自己未夠fit，個肚腩還在呀，有時都幾乎失去信心，不想再堅持。晚上的時候，我有做仰臥起坐，這樣做是否可以減肚腩呢？我想問如果我恢復食三餐是否會再發胖呢？我是屬於全身肥胖那類形，還有什麼方法可以解決呢？原係如果努力做運動和控制飲食就可以改變體形呢？我問了咁多問題，希望你我可以為我解答，Thanks!

祝互作順利和快樂！



愛美麗

親愛的愛美麗：

多謝你的來信。

你在信中提及你近來發胖了，相信這事令你感到煩惱。

由於你沒有提供身高和體重的資料，很難計算你身高與體重的比例是否真的過胖。

要保持適中的體重，須要控制或減少攝入的熱量，並增加消耗的熱量。透過調節飲食和增加運動量就可達到目的。調節飲食是要依照健康飲食金字塔的原則進食適當的份量和種類，此外我們亦須注意均衡營養，因此你應儘快恢復食早、午、晚餐的習慣，以提供每日所需營養，供給我們能量來應付一天的活動。

要減少攝入熱量，除了要依照健康飲食金字塔的原則飲食外，還要減少進食高糖份、高脂肪的零食，例如：汽水、雪糕、蛋糕、朱古力、薯條、薯片、炸雞等，及減少出外進食的次數。

我很欣賞你每日都有做運動的習慣，原則上任何形式的運動都能夠消耗熱量，但如果要燃燒身體脂肪，一般要做超過二十分鐘的帶氧運動，如慢跑、踏單車、游泳、打羽毛球、跳舞等。

仰臥起坐屬肌力訓練運動，可加強肌肉力量和耐力，令肌肉結實，但對燃燒脂肪沒有直接幫助。適量運動有時未必可收減肥之效，但可幫助改善體能，促進健康，所以應該要繼續堅持。

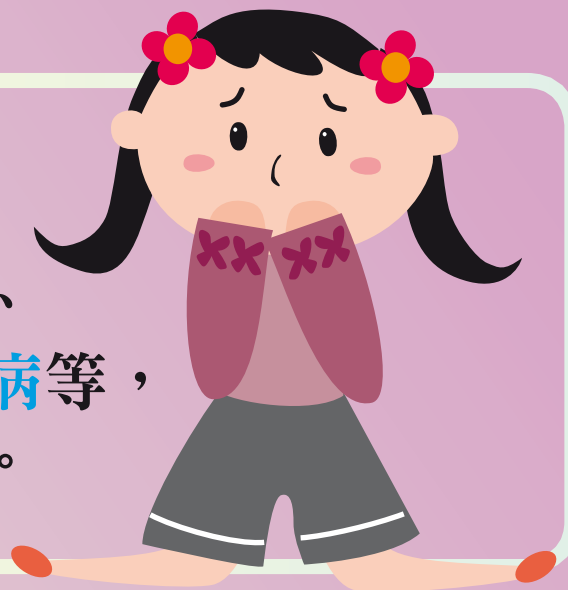
均衡飲食配合適當運動，能有效減少脂肪積聚。保持適中體重固然重要，但千萬不可矯枉過正，追求過度纖瘦的身形；相反，擁有健康的體魄，建立正確的自我形象及價值觀，至為重要。

祝身心健康、愉快！

健康通訊站

健康小貼士

肥胖的人較易患上中風、心臟病、高血壓、糖尿病等，所以應保持適中的體重。



有趣健康常識Q&A

Q: 以下哪一種茶樓點心的脂肪含量最高?
a 山竹牛肉一粒 b 魚翅餃一粒
c 粉果一粒 d 燒賣一粒

(答案: 在本刊物內尋找)



請在信紙上寫上你的
姓名及地址：
聯絡電話：

如欲查詢有關學生健康上的問題，歡迎與本通訊站聯絡。

健康通訊站
九龍觀塘啟田道
九十九號藍田分科診所
四字樓