

調整飲食中的脂肪 與膽固醇

劉麗兒

無論在家在外，爲了你的健康，
你一定要牢記“低油”二字，謹慎選擇食物。

爲什麼要調整你的飲食中的脂肪量？爲什麼要變成低油低膽固醇飲食？這個答案很簡單，就是降低飲食脂肪可以降低你罹患心臟病的危險性。

爲什麼？

膽固醇是脂肪的一種，由人體肝臟製造，同時也存在於大部分的動物性食物中。膽固醇會阻塞動脈，影响心臟血流，因此太多膽固醇是造成心臟疾病的原因。

有心臟病家族史，喜好高飽和脂肪和膽固醇飲食，抽煙，缺少運動和肥胖都會使你有動脈硬化的危險。飽和脂肪在體內會轉變成膽固醇，它使你的血膽固醇上升的效果與含膽固醇的食物一樣，甚至更厲害。雖然，你已有高血膽固醇或其他危險因子存在，而你仍可能感覺很好，無什病痛，事實上，有許多人的第一個警告信號就是心臟病發作。

我們可以藉改變飲食來降低血膽固醇，也就是遵循低油低膽固醇的飲食，就可以控制你的血膽固醇，並減少罹患

心臟病的危險。一項由美國政府贊助的7年研究計劃證明每降低1%的血膽固醇，其心臟病罹患率就降低2%。

如何開始？

首先你必需熟悉低油低膽固醇飲食，並改善你的飲食習慣，這樣才能吃的健康。低油低膽固醇飲食可以幫忙你維持或達到理想體重，這樣的飲食中大約總熱量的10%是來自飽和脂肪，10%來自單元不飽和脂肪，10%來自多元不飽和脂肪。以下的介紹可以讓你更了解脂肪：

◎膽固醇

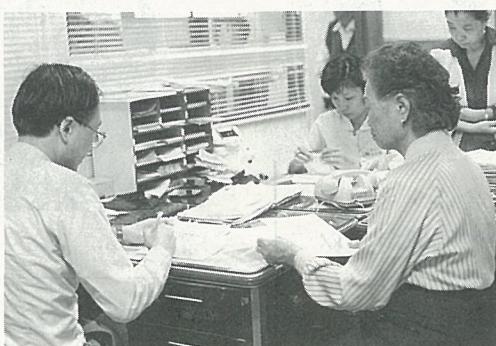
膽固醇是一種只存在於動物食物中的脂肪，因為飲食中的膽固醇會使血膽固醇升高，所以必需限制其攝取量，美國心臟病協會就建議每日攝取量不要超過300毫克。含膽固醇高的食物有腦、肝、內臟和蛋黃等。

◎飽和脂肪

大部分存在於動物性食物，但也有少數植物性油脂含有高量飽和脂肪，例如椰子油和棕櫚油或經過氫化將多元不飽和脂肪變成飽和脂肪的植物性油。所以，小心閱讀食品標示是很重要的，因為即使標示上寫著不含膽固醇，但是產品可能却含有高量的飽和脂肪。

含飽和脂肪高的食物有牛油、豬油、奶油、禽肉皮、牛肉、羊肉、豬肉、全脂奶、冰淇淋、全脂奶作的乾酪、巧克力、椰子肉等。

◎單元不飽和脂肪



營養師告訴你如何選擇健康飲食。（阿郎攝）

這類脂肪在室溫時呈液狀，主要存在於植物性食物，最近的研究指出，適量攝取單元不飽和脂肪對血膽固醇有幫助效果。

含單元不飽和脂肪高的食物有橄欖油和花生油。

◎多元不飽和脂肪

這類脂肪主要存在於植物性食物，在室溫下呈液狀，適量攝取可以降低血膽固醇。

含多元不飽和脂肪高的食物有紅花子、葵花子、玉米、黃豆、棉花籽油和由上述之液狀植物油製成的瑪琪琳。

要訓練你自己常想“低油”二字當你在選購食物和烹調食物時。平時要少吃紅色肉類，而改吃魚類和家禽類，少吃油炸食物、速食食物和市售的烘焙食品。

烹調方法要改用烤、煮、蒸和滷等不加油的方法，肉類務必要去皮去油後再烹調，高湯必需先冷藏刮除上層浮油後再使用。可以利葱、薑、蒜、香料等調味，以改善油少的烹調缺點。

同時學習多享用健康營養的新鮮蔬菜、水果和全穀類。儘量多選購低油低膽固醇的食物，而在採購之前，能事先 →

調理米食點心

中華穀類食品工業技術研究所 周清源

香菇油飯

油飯，在以米為主食的我國佔有一席重要的地位，尤其滿月油飯更是人人皆知，無人不曉，加上各地販賣油飯的小吃攤，形成油飯在今天被大眾肯定的米食製品。

油飯可依自己喜好的口味而調製，百吃不膩，變化多端。在繁忙的工業社會，若加上精緻的小菜，將會成為最佳的米製速食品。

油飯製作非常容易，可依各人口味，以不同的米先泡水後蒸熟，然後拌入調味料，裝盤後再蒸熟即可，成品可以冷凍或冷藏，食用時再蒸熟即可食用，以下介紹其製作方法。

1. 長糯米以冷水浸泡3～5小時，撈乾後，放入蒸籠內蒸熟。
2. 米飯蒸熟後表面洒一些冷水拌散備用。
3. 油先在鍋中燒熱，加入(2)項材料炒熟，再加入(3)項材料拌勻，熄火。
4. 取1/2調味料加入拌散的米飯充份拌勻，嘗口味加以調整。
5. 拌好後裝入模形內，上面舖上1/2調味料。
6. 放入蒸籠內中火蒸20～30分鐘即可食用。



材 料		%	公 克
飯	長 糯 米	100	600
調 味 料	1 沙 拉 油	30	180
	紅 葱 頭	5	30
	香 菇 絲	20	120
	2 瘦 肉 絲	20	120
	鯪 魚 絲	10	60
	蝦 米	10	60
3	醬 油	8	48
	麻 油	2	12
	胡 椒 粉	—	—
合 計		207	1242

→ 謹慎地思慮可以避免買到含高脂肪的食物。

外食的秘訣

- 避免油炸油酥的食物。
- 點菜時可以有禮貌地要求廚師將炸的部分改用烤的或蒸的。
- 選擇供應的雞類和魚類多用烘、烤、蒸或燒等烹調方法的餐廳。
- 可以選擇點量較少或小盤式供應的雞類，魚類或瘦肉類和只用少量植物油炒的蔬菜類。
- 可以要求沙拉醬或調味醬與食物分開盛放，以避免吃了太多。
- 在速食店裡也可以作個比較性的低油選擇，例如速食店裡的魚類和雞類多半用飽和脂肪油炸，這時若是選個小漢堡或牛肉三明治或蔬菜沙拉會是比較少油的。

· 宴會酒席的菜餚通常都是高油高熱量，所以在赴宴之前先吃一些低油的餐點，可以幫忙控制你的食慾以免飲食過量。

· 與朋友共餐時，要拒絕高油食物實在很難，這時最好是儘量吃少一點並且多選擇那些含油量比較少的食物。如果是好朋友，那麼可以事先與他商量一下菜單，也許你的朋友也正在控制飲食呢！

· 搭乘飛機時，可以在24小時之前，事先要求機上準備低油低膽固醇的餐點，大部分的航空公司都可以符合你的要求。

無論在家在外，為了你的健康，你一定要牢記“低油”二字，謹慎選擇食物使你的飲食確實做到健康的低油低膽固醇。 ■

來隆祚

你的皮有多厚？

參 與佛萊明漢心臟研究工作的學者，發現胖子肩胛下（在肩胛骨下面）的厚皮層，可能是即將發生冠狀動脈心臟病的預兆。

美國波士頓大學醫學中心公共衛生教授斯多克斯第三代，（也是佛萊明漢的研究人員）指出，一個胖子，只要他的肩胛下皮層肥厚，即使他的血壓和膽固醇都正常，也沒有糖尿病，他罹患心臟病的危險性便已大幅度增高等。

他又說，由於肥胖婦女的脂肪都集中在臀部和大腿部分，所以肩胛下皮層的變化並不顯著，而肥胖的男性，則脂肪多集中在上身，所以導致肩胛下皮層變厚。

他又指出，這個發現對胖子來說，很有警覺性，但是對體重正常的人，似乎起不了什麼作用。

所以，只要自己常常捏自己肩胛骨下面的皮層厚度，如果感覺越來越厚時，就要提高警覺了。

資料來源：“預防”雜誌

