

油脂需要均衡嗎？

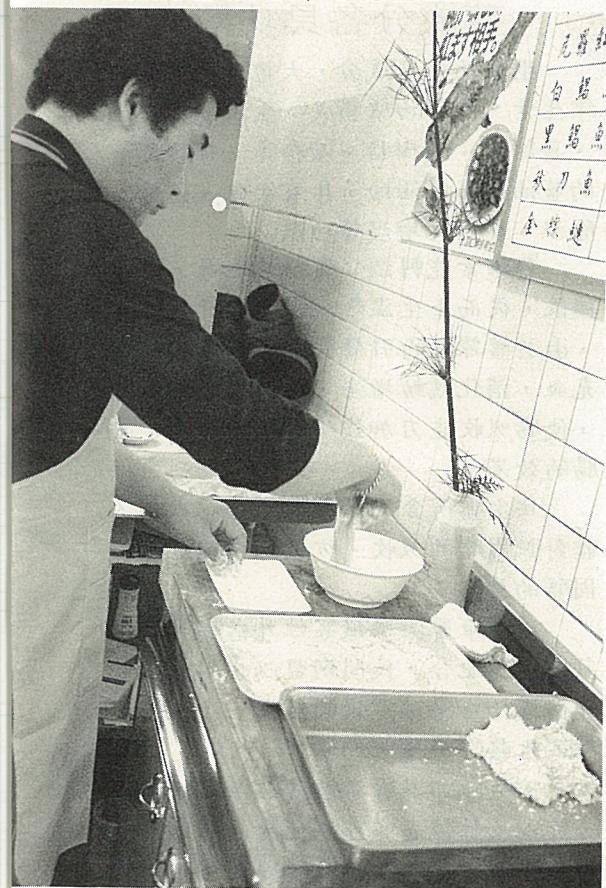
中華民國營養學會理事長 陳世爵

油脂也是重要的營養素之一，其攝取量應維持在總熱量的30%以下。

目前常發生一些可怕的現象是一些新的科學資訊，從實驗室即直接成為報章雜誌的頭條新聞。搶新聞是資訊爆發時代的必然現象。但科學資訊一定要具有正確性及可靠性。

過去有關科學資訊都要經過很多科學家的挑戰，評估過濾証實才成為科學的根據。今天，很多科學資料却逃過正式的管道而直達消費者，有些報紙的頭條新聞即作些肯定的健康聲明。事實上，這些報告或資訊很多是第一次的研究實驗，而且只用一些實驗動物作單次某種營養分的研究。除非具有專業知識者

請注意日常飲食中的“隱型油脂”



，否則一般消費者是很容易被誤導的。

我們日常飲食中，消費的油脂有兩大型態，即顯型及隱型油脂。顯型油脂是我們所消費的烹調油、沙拉油、人造奶油、牛油、豬油、酥油等食用油脂。而隱型油脂是包含在各種肉類、魚類、蛋奶類、豆類中的油脂。

依據 1988 年農委會的食物平衡表中顯示，國人每天可消耗的油脂高達 126 公克，其中顯型油脂為 51 公克（大豆油佔 36 公克，豬油為 12.4 公克），而隱型油脂為 75 公克（其中豬肉油脂即高達 41 公克。）因此我們油脂的消費，顯型油脂（看得見的）只佔 40%，而隱型油脂（看不見的）即佔 60%，也就是說看不見的隱型油脂消費竟然比看得見的顯型油脂高過 50%。

在我們今天每人可消耗的總油脂中，植物性油佔 41%，而動物油脂佔 59%。我們營養學家強調“均衡的飲食”，這是包括油脂攝取的均衡。

我們知道在肉類中，油脂含量最高的是豬肉。瘦豬肉含有 31.6% 油脂，三層肉為 54.8%，而肥肉更高達 89%（黃伯超教授著“食品營養講座”。）目前（1988 年）國人每年消費已高達 33.86 公斤的豬肉。我們已吃了很多的隱型豬油，如果家中烹調時又全用豬油，則我們所吃到的飽和度高，有害人體的油脂實在過多了。

我們只希望呼籲大家盡情的享用各種肉類，但為了全家人的健康，烹調時務必使用植物油如大豆沙拉油等，是會比較合乎均衡而健康飲食的準則。

最後，提醒消費者注意—油脂也是重要的營養素之一，其攝取量應維持在總熱量的 30% 以下。