

由於脂肪1公克產生熱量9大卡，是蛋白質和醣類的2倍之多，因此常令人聞油色變。事實上，脂肪除供給熱量外，還幫助脂溶性維生素的吸收與利用，並能增加食物美味及飽足感；因此脂肪可說是人體的必須營養素，我們不要害怕吃脂肪，重要的是要知道吃什麼種類的油，吃多少才是安全的。

人體必須維持均衡的油脂攝取，才能避免因為油脂太少，而無法獲得足夠的必須脂肪酸和脂溶性維生素A、D、E、K；或太多了反而造成體重增加，進而增加罹患心臟病和高血壓的危險。專家建議，每日的總脂肪攝取量以不超過總熱量的30%為最佳，同時並需適當地選擇油脂的種類才行。

大部分的食物，都是由飽和脂肪、單元不飽和脂肪和多元不飽和脂肪混合組成的，每一種食物中含有上述這些不同種類的脂肪各是多少，對我們是十分重要的。所以食品包裝上，營養標示中我們希望一定要標明清楚是含有那些脂肪，並且含量是多少，或者至少必須標示含有那一種脂肪較高，這樣消費大眾才能作一個適當的選擇。

富含飽和脂肪的食物

在選購食物時，我們應該先對食物有所認識，才不致作了錯誤的選擇，換句話說，要知道富含飽和脂肪的食物常見的有：

- 奶製品，如全脂奶、乳酪、奶油和冰淇淋。
- 肉類，特別是含油較多的牛肉。
- 某些植物油，如椰子油、棕櫚仁和棕櫚油，它們經常是被用來製作西點和餅乾等。
- 可可亞油，可可亞油常用來製作巧克力。

營養專家建議我們要儘量減少攝取這些食物，以降低飽和脂肪的攝取量。健康的飲食不僅是要降低總脂肪的攝取量，而且最好是以富含單元不飽和脂肪或多元不飽和脂肪的食物來取代部分飽和脂肪食物。

不飽和脂肪食物來源

脂肪 有好有壞 選對食物最重要

單元不飽和脂肪的最佳食物來源有橄欖油和花生油。

多元不飽和脂肪的最佳食物來源則是紅花籽油、葵花油、玉米油、黃豆油和棉籽油。

另外，有一種油叫做氫化油，即利用加氫作用，將不飽和的液狀植物油加工變成飽和的固狀油，使其較安定。氫化油雖然是植物油，但是因為經過氫化，其飽和度增加了，所以仍然必需減少食用，氫化油多半用於糕餅等商業食品的加工製造，如白絞油、瑪琪琳、餅乾、西點和各式甜點。

還有一種叫 $\Omega-3$ 脂肪酸的油，存在於魚類、貝類和甲殼類，它具有降低血中三甘油脂及預防血小板凝集的作用，因此有人認為它可以降低罹患心臟病的危險。不過，有研究指出服用高濃度的 $\Omega-3$ 膠囊，可能會增加第II型糖尿病患者的飯前血糖。

長期服用大量 $\Omega-3$ 脂肪酸的副作用仍不清楚，所以營養專家並不建議每日服用此類膠囊。不過，在飲食中增加魚類攝取以提高 $\Omega-3$ 脂肪酸的攝取量，同時因而減少了來自肉類的飽和脂肪酸攝取量的建議作法是可以肯定的。

富含 $\Omega-3$ 脂肪酸的魚類有鮭魚、鯖魚、鰵魚、沙丁魚、鱒魚和鮪魚等。

總而言之，每日飲食中脂肪絕不能少，選擇好的脂肪，以及適量地攝取脂肪才是維持身體健康之道，也就是說健康飲食的脂肪攝取觀是，保持每日油脂攝取量占總熱量的30%，並在30%的設限下，以選擇多元不飽和脂肪，單元不飽和脂肪和 $\Omega-3$ 脂肪酸為主，並避免飽和脂肪和氫化油。 ■