



# 油脂與心臟病

(1)問：肉類及乳製品中所含的飽和脂肪，是否比橄欖油及大豆沙拉油中所含高量單元及多元不飽和脂肪，有更高的熱量？

答：不對。所有的油脂不管是飽和或不飽和，都含有一樣的熱量。每公克有9大卡熱量。即每湯匙油（約15cc或14公克）含有120大卡熱量。

(2)問：油脂之熱量為什麼比蛋白質及碳水化合物（醣類）高2倍多？

答：巨量營養素包括醣類、蛋白質及脂肪。都是由碳(C)、氫(H)、及氧(O)三種分子所組成的。但比率上，脂肪所含之碳及氫之比率高，含氧之比率很低。因此在體內燃燒脂肪時需要更多的氧，故每公克產生9大卡之熱量。蛋白質及醣類每公克只產生4大卡熱

量。酒精熱量為每公克7大卡。

(3)問：飽和脂肪及不飽和脂肪所含的熱量都是一樣，那麼對我們心臟血管之影響是否也一樣？

答：不對。飽和油脂已經由醫學及營養界證實，會提升血管中的膽固醇含量，因此也會導致血管阻塞而引起心臟病。根據衛生署編印之國民營養手冊之二（1991）中指出，國人在1986~88年間，每天由油脂所攝取之總熱量已高達35.6%，衛生署之建議量為25%（美國之推薦量為30%）。因此，國人對油脂之攝取量似乎已偏高。尤其更應該注意飽和油脂之攝取，最好不要超過每日總量之10%。目前，美國人攝取油脂佔總熱量之37%，飽和油脂佔13%，假如能把飽和油脂減到8%，油脂佔總熱量值會降為32%

，比較接近美國醫學界所推薦的30%。

(4)問：為了避免高血壓而引起心臟疾病之危險因素，最需要我們作的一件重要事是：

(a)減少鹽或鈉鹽之攝取

(b)保持或減重到健康的體重

(c)限制每天喝酒不要超過2杯

答：(b)為正確答案。雖然以上3種方法：減重、限制鹽的攝取（衛生署建議國人每日食鹽的攝取量最好不要超過5~8公克，相當於1茶匙至1茶匙半。但很多調味料，例如味精、醬肉、醋、豆瓣醬、雞精等都含有高量的食鹽或鈉，應儘量減少使用）及喝酒不超過2杯，都是有效控制高血壓的方法。但是保持健康體重是最有效的方法。有些研究指出如能減少5%之超重，可有效的降低血壓，有時可使有些人不再需要服用降血壓劑。

(5)問：每天喝2杯葡萄酒的人，是否比完全不喝酒的人，得到心臟病之機率低？

答：不對。法國人及義大利人每天喝2杯葡萄酒，是比完全禁酒的人獲得心臟病之機率低。但事實上，有些很少喝酒或完全不喝酒的人，也很少因心臟病而死亡。因此，酒本身並不能減少得心臟疾病之危險性。以上所說的法國人或義大利人也許是喝了酒以後，減少工作上及生活上之壓力及緊張，而減少些心臟病之發生率。

(6)問：降低血中膽固醇，食物纖維是什麼？

(a)水菜、蔬菜中所含的可溶性食物纖維。

(b)全麥及糙米所含的不溶性食物纖維。

(c)以上兩種都不是。

答：正確答案是(a)。研究證實低脂及低膽固醇之飲食中，可溶性食物纖維會協助降低血中總膽固醇。加拿大多倫多大學的研究人員把實驗成人分成兩組，食用低脂及低膽固醇飲食。其中一組食用含比較高量可溶性纖維的食物，例如大麥、乾扁豆、豌豆、燕麥麩及水果、蔬菜（葡萄柚、橘子、梨子、杏子、李子、包心菜及洋蔥）；另一組則食用膳含特別高量的不溶性纖維，如全麥穀類、高纖維餅乾，及高纖維麥麩麵包。實驗4週以後，這組含可溶性纖維的血液中，膽固醇比另一組平均減少5%。這並不是說，我們不需吃含高量不溶性之食

物纖維的全麥食品。因為這種纖維會協助我們通便及避免便秘，同時也可以減少一些癌症，例如結腸癌。

(7)問：食用奶油及人造奶油，並沒有什麼不同？

答：不對。奶油對心臟病是比較不好的。但有些研究也指出，人造奶油也會提升血中膽固醇，這是因為人造奶油之製造過程中，有經過氫化作用而會產生一些反式脂肪酸。不過，假如我們食用飽和油脂較少的人造奶油來取代飽和油脂多的奶油，我們的血中膽固醇是會降低的。美國人的典型膳食中，差不多含有三分之一到一半的油脂是飽和油脂，而反式脂肪酸只有少於飽和油脂的十分之一，因此美國人要儘量減少飽和油脂的消費，而不是反式脂

肪酸。當然最好的方法是烹飪時，儘量使用液態不飽和的油脂，例如大豆沙拉油、葵花籽油及玉米油。因此這些油都有良好的風味，並含有很少的飽和油脂，而且完全不含有反式脂肪酸。

(8)問：是否只有動物性食物才含有膽固醇？

答：對。所有動物性食物都含有膽固醇，尤其是豬腦、蛋黃、白帶魚及小魚干、內臟等最多。所有植物性食物都不含膽固醇。但是熱帶植物性油脂之椰子油及棕櫚油，各含有高達92%及50%的飽和脂肪酸，因此少吃為妙。因為，膳食中所含之膽固醇會提升血中膽固醇，但是飽和油脂提升血中膽固醇之作用更為強大，高量血膽固醇是發生冠狀動脈心臟病之危險因子。

## 農|業|百|科|全|書

最新農業科技權威鉅著，  
學校機關團體必備，

家庭個人實用寶典。

# 台灣農家要覽

內容：

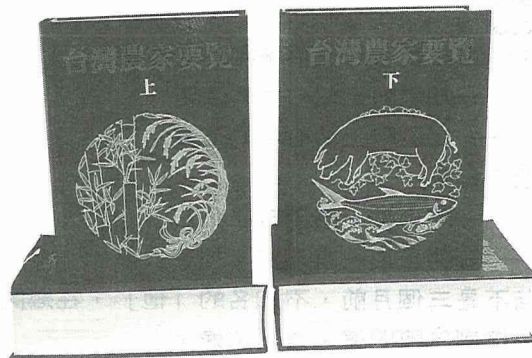
農業資源、農場經營、農產運銷、  
土壤肥料、糧食作物、特用作物、  
園藝作物、林業、水土保持、  
農田水利、植物保護、畜牧、獸醫、  
漁業、農產品處理及加工、農業機械、  
農村環境與衛生等17大章。

豐年社

台北市溫州街14號  
郵政劃撥0005930-0號豐年社

購買農家要覽上下冊一套，贈送畜牧叢書一套：  
“火雞飼養”、“肉鴿飼養”、及“鵪鶉飼養”、“鵪鶉食譜”  
(送完為止)。

農委會贊助 豐年社印行(第六版)



定價：1500元

精裝上下兩大冊  
合計2695頁

(郵購每次另收掛號郵資45元)