文／劉麗兒 營養師

油脂、膽固醇與健康

如何評量一份保健飲食菜單

高油（尤其是含高量飽和脂肪酸）與高膽固醇飲食會導致血膽固醇升高、體重增加及發生某些癌症，而且高血膽固醇會增加罹患心臟病的危機。因此，相對地，低油與低膽固醇且熱量適當的飲食，能降低血膽固醇和罹患心臟病及癌症的機率，是一份保健飲食。

油脂是熱量密度最高的食物來源，蛋白質及醣類1公克只產生4卡熱量，而油脂1公克可產生9卡熱量，是蛋白質及醣類的2倍以上，除了提供熱量之外，油脂可幫助人體吸收脂溶性維生素、保持體溫、維持細胞膜完整性、合成某些激素、提供人體不可缺的必需脂肪酸、可使食物可口美味及增加飽足感。因此，低油飲食並非指無油飲食，一般人每天仍應攝取適量的油脂，但要注意看不見的油脂及減少飽和脂肪酸攝食。

奶油、瑪琪琳、酥油、沙拉油、牛油、豬油、肥肉等是看得見的油脂；但各式肉類、雞鴨豬皮、全脂奶、冰淇淋、乳酪、核果類、種子類、沙拉醬和烘焙酥式的食品則含有大量看不見的油脂。

動物性食物中飽和脂肪酸含量很高，如牛油、奶油、豬油、雞油、全脂奶、乳酪、獸肉類和禽類；植物性食物如椰子油、棕櫚油和棕櫚仁油也含有很高量的飽和脂肪酸。飲食中若攝取高量油脂與膽固醇，尤其是飽和脂肪酸，將會升高血膽固醇。

每天應該攝取多少油脂才較恰當呢？衛生署建議每天油脂總量以佔總熱量的30%以下，且飽和脂肪酸佔10%以下爲較恰當。每日熱量建議量因性別、年齡及工作性質等會有差異，因此，油脂攝取建議量也隨之而不同，下表可供您參考。

膽固醇是人體細胞的成分，是合成賀爾蒙、形成細胞膜所必需的物質。身體可以自己合成膽固醇，所以成人飲食中可以不需要攝食膽固醇。膽固醇主要存在於動物性食物中，如獸肉類、禽類、魚類、奶類、奶製品和蛋黃；而一般的植物性食物如豆類、蔬菜、水果是不含膽固醇的。

食物中膽固醇對血膽固醇的影響不若食物中飽和脂肪酸大，每日飲食建議膽固醇攝取不要超過300毫克。

如何了解自己每天攝取了多少油脂？多少膽固醇？可以參考食物成分表或食品標示，然後將自己一天所吃的所有食物個別的油脂與膽固醇含量加總起來，就是您一天的油脂與膽固醇總攝取量，可做爲評價個人飲食是否較健康之依據。

以1600卡爲例，由表中可知每日油脂建議量是53公克，這53公克是包括食物本身所含看得見與看不見的油脂及烹調用油。若一天攝取5份奶蛋豆魚肉類，則約含有20公克油脂，因此扣除後僅剩33公克油脂量可於烹調時使用，相當於1人1天只可使用7茶匙油來烹調食物，所以低油烹調

	每日熱量建議量	總油脂量（占30%熱量）	飽和脂肪酸量（占10%熱量）
幼兒、老年人、上班族女性 兒童、青少女、孕乳婦	1600卡	53公克	18公克
活動量大女性、上班族男性	2200卡	73公克	24公克
青少男、活動量大的男性	2800卡	93公克	31公克

是必需的。表中18公克飽和脂肪酸量是包含於53公克總油脂量當中。飽和脂肪酸存在於動物性食物中，可參考食物成分表，查出每日所吃食物中飽和脂肪酸及膽固醇的攝取量。

以上班族女性之實際飲食舉例，每天早上1杯脱脂牛奶（由3湯匙脱脂奶粉沖泡而成），2片土司及柳丁1個；中午飯1碗，滷豬排1片，炒芥藍菜，炒芹菜豆干及橘子1個；晚上飯1碗，滷豆腐1塊，烤魚1小片，什錦蔬菜湯及蘋果1個，加總起來約含有熱量1600卡，總油脂量55公克，其中35公克是烹調用油，20公克是豬排、豆腐及魚本身含有的油脂。

當進一步想了解到底這份菜單會攝取多少飽和脂肪酸及膽固醇時，可參考食物成分表，查出如下：

可知這份菜單共含有飽和脂肪酸8.64公克，膽固醇82.4毫克，是一份低油、低膽固醇的保健飲食菜單。您可以按照上述的方法，估算出您每天大約共攝取多少油脂、飽和脂肪酸及膽固醇，來評量您的飲食是否恰當。

		飽和脂肪酸（公克）	膽固醇（毫克）
脫脂牛奶	1杯	0.38	4.9
豬排	1片（60公克）	2.26	56.5
豆腐	1塊	0	0
魚	1片	1	21
沙拉油	7茶匙	5	0

飽和脂肪酸量＝0.38＋2.26＋1＋5＝8.64（公克）
膽固醇量＝4.9＋56.5＋21＝82.4（毫克）