

# 享「瘦」不難

## 抗油炸品讓你沒有負擔！

**近**來，隱形肥胖成為熱門話題。醫生、營養師提出各種的瘦身方法，其實最簡單、有效的方法，就是直接減少食物油脂的攝取量。

針對此項訴求，禾圓食品公司最近開發出一種天然植物萃取劑，直接沾附在食品上，在炒、炸過程中有效阻止食物吸收油脂量，讓國人在享用色、香、味俱佳的炒炸食品時，不必擔心會攝入過多油脂。

行政院衛生署出版的「中華民國飲食手冊」建議，每日飲食中的脂肪量，最好少於50公克，以降低胰臟及腸道的負荷。對於2-19歲的國人，更建議血液中的總膽固醇濃度，應該維持每百cc在200-300毫克以下。



根據國民營養調查，國人的脂肪攝取量，自民國75年起即達到總熱量的30%，比合理建議攝取量的25%，足足高出5個百分點。近年來，受到飲食西化、外食機會增加等因素的影響，國人脂肪攝取量，已高達34-37%，導致肥胖問題亮起紅燈。

行政院衛生署統計指出，過去10年間，心臟病患的人數遽增3倍以上，在30-64歲的人口中，有近四分之一的國人，血液中的膽固醇超過200mg/dl。國人

少動多吃的習慣，造成肥胖者增加，而且年齡層有年輕化趨勢。

造成國人肥胖的原因不一而足，但東方料理的炒、炸烹調方法，使得食品中的含油量過高，應為重要的原因之一。

由於油炸食品相當能挑起食慾，包括炸香菇、地瓜、青椒等蔬菜；炸雞腿、豬排；炒肉片、肉絲等，均係東方人飲食中根深蒂固的主菜。如何享受口腹之慾，還能避免攝取過多的油脂，實在是國人飲食上重要的課題。

此項業者新開發出的抗油炸品，其外觀如蜂蜜般晶瑩剔透，只要在炒或炸之前，均勻的沾附在被炒或炸的食材上，即可達到減少吸入油脂的效果；另一方面，由於裹附的效果極佳，肉品內的肉汁及水份不會流失，可大大增加食品的原味，讓好吃的油炸品，不再是健康的負擔。

當然，少吃脂肪含量高的食物，是最好的飲食原則。非吃不可時，宜避免吃入不必要的油脂。 圖



**IT 伊通攝影 PARK**  
PHOTOGRAPHIC STUDIO  
伊通國際有限公司  
台北市伊通街 41-1 號 2 樓  
TEL: 25070677-25077243 FAX: 25071149