



**雖**然坊間充斥著各式各樣的減肥產品，醫生、營養師也提出各種瘦身方法，但是最簡單、有效的方法，還是減少食物油脂的攝取量，從日常飲食中自然而然地達到減肥瘦身的目的。

依據行政院衛生署出版的中華民國飲食手冊建議，每日的飲食中脂肪量，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100cc在200-300毫克以下。

但是，許多人面對美食當前，很難不心動，偏偏美食的油脂含量通常都不低，因此每日油脂攝取量要符合該飲食手冊的建議標準，實際上有其限制。

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，國人脂肪攝取量甚至高達34-37%，導致肥胖情形屢見不鮮，國人健康也亮起紅燈。

行政院衛生署統計指出，過去十年間，心臟病患的人數遽增三倍以上，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，造成不必要的肥胖，加速心臟疾病的

## 享瘦不困難 油脂少攝取

### 新上市「零」脂沙拉以健康作訴求

惡化，且患者年齡層有日益年輕化的趨勢。

造成國人體內脂肪含量偏高的原因不一而足，中國料理的炒、炸烹調方法，使得食物中的含油量過高，應為相當重要的原因之一。因此如何在享受口腹之慾的同時，避免過多的食物油脂進入體內，實是國人飲食上重要的課題。

NON-FAT 零脂沙拉，係由台灣本土食品科技博士所研發成功，是一創新而健康的革命性產品，在台灣地區係首次發表，預料對目前沙拉食品市場將造成強力衝擊。一般人以為，春夏才是沙拉的季節。事實上，秋冬之際，才需要藉由沙拉的清爽口感，來平衡被油膩麻木的舌頭及胃腸，當然，先決條件是必須使用不含一滴油的零脂沙拉，才能達到這樣的效果。



■由臺灣食品科技業研發上市的零脂沙拉以健康為訴求重點。



■美食專家梁幼祥(左)認為零脂沙拉比一般沙拉清香爽口。

試想，中秋過後，從高油脂高糖份的月餅、膽固醇特高的蝦蟹到熱量驚人的涮涮鍋，無一不是令人愛不釋口的佳餚美饌，不吃受不了，吃了當然就「瘦」不了。

零脂沙拉既是革命性的產品，當然有革命性的理念。選在秋冬時節上市，主要就是希望降低消費者對其他肥胖食物的攝取，使大家在秋冬季節一樣過得很健康。

也許有人會懷疑，不加油不加蛋的沙拉會不好吃，美食專家梁幼祥說，零脂沙拉的香味、口感與一般的沙拉比較起來毫不遜色，而且少了那種油膩膩的感覺，吃起來更清香爽口，與季節性水果搭配，口感更令人驚豔。如夏天的芒果、鳳梨，酸酸甜甜，最能消暑；冬天的草莓則能表現出大地田園的馨香。

零脂沙拉不僅是凱撒沙拉、華道夫沙拉、煙燻雞肉蘋果沙拉的好搭檔，還可應用在製作草蝦蘋果盞、吐司鮪魚捲、酥炸牛柳條及美乃滋焗玉米鮭魚等名菜及點心上，方便又好用。