

## 2024 年 6-7 月: 脂肪 (Fat)

亚省医疗服务局多元社区联系组与亚省健康生活计划在中文电台 FM 94.7 进行广播。

### 2024 年 6 月: 脂肪 (Fat)

#### 介绍:

脂肪对我们的整体健康很重要。脂肪往往得到不好的名声，但并非所有的脂肪都是一样的。有些脂肪对保持心脏健康很重要，而另一些脂肪则应该受到限制。在今天的节目中，我们将了解不同类型的脂肪以及它们如何影响我们的心脏健康，哪些食物含有脂肪以及如何做出健康的选择!

#### 脂肪有哪些不同类型?

在我们的食物中可以找到 4 种不同类型的脂肪。

- (1) 单元不饱和脂肪 Monounsaturated fat: 是一种天然存在于橄榄油和菜籽油、非氢化人造黄油、鳄梨/牛油果和坚果（如杏仁、开心果、山核桃和腰果）中的有益心脏健康的脂肪。
- (2) 多元不饱和脂肪 Polyunsaturated fat: 也是一种健康脂肪，包括 Omega-3 和 Omega-6 脂肪。然而，在我们的食物中加入比 Omega-6 脂肪更多的 Omega-3 是很重要的，因为我们的身体无法制造它们。

例如，Omega-3 脂肪存在于富含脂肪的鱼类中，如鲑鱼 salmon、鲭鱼 mackerel、鳟鱼 trout、鲱鱼 herring 和沙丁鱼 sardines。Omega-3 脂肪也存在于油和一些软人造黄油中。Omega-3 脂肪也被添加到鸡蛋和一些奶制品中。

Omega-6 脂肪存在于红花油 safflower、葵花籽油 sunflower 和玉米油 corn 中。它们也存在于坚果和种子中，如杏仁 almonds、山核桃 pecans、巴西坚果 Brazil nuts、葵花籽 sunflower seeds 和芝麻 sesame seeds。

- (3) 饱和脂肪：是一种不健康的脂肪，天然存在于动物的食品中，如肥肉、带皮的家禽和高脂肪牛奶、奶酪和酸奶。饱和脂肪也存在于热带油中，包括椰子油 coconut 和棕榈仁油 palm kernel oils，我们经常在高度加工的包装食品中发现它们。
- (4) 反式脂肪：也是一种不健康的脂肪，它是我们饮食中最不受欢迎的脂肪。它由液体油制成，然后变成固体脂肪。反式脂肪为食物增添了质感和风味。它最常见于商业烘焙食品、油炸食品和加工食品，如包装咸味零食和方便食品，包括冷冻食品。

需要注意的是，反式脂肪也可以天然存在于某些食物中。肉类、牛奶和黄油天然含有少量的反式脂肪。食物中天然存在的反式脂肪与人造反式脂肪不同，不会增加患心脏病的风险。

## 我应该选择哪些脂肪以及选择多少脂肪？

不饱和脂肪，如菜籽油、橄榄油、花生、芝麻等 COPS (Canola, Olive, Peanut, Sesame) 可以帮助降低坏胆固醇。

为了保持心脏健康，每天摄入少量（不超过 2 至 3 汤匙）不饱和脂肪。这个建议量（每天 2 到 3 汤匙油）是全天用于烹饪、沙拉酱、人造黄油和蛋黄酱的油总量。

Disclaimer: This material is not a substitute for the advice of a qualified health professional. This material is intended for general information only and is provided on an "as is", "where is" basis. Although reasonable efforts were made to confirm the accuracy of the information, Alberta Health Services does not make any representation or warranty, express, implied or statutory, as to the accuracy, reliability, completeness, applicability or fitness for a particular purpose of such information. Alberta Health Services expressly disclaims all liability for the use of these materials, and for any claims, actions, demands or suits arising from such use.

## 我应该限制哪些脂肪？

为了降低患心脏病的风险，最好限制饮食中的饱和脂肪。限制食用熟食、培根、香肠、热狗等食物；带皮的肥肉和鸡肉，高脂肪乳制品，如全脂牛奶、猪油、起酥油、硬人造黄油和黄油。

尽可能在饮食中实现零反式脂肪。加拿大不再允许在食品中添加反式脂肪。然而，在某些食物中，反式脂肪可能会被棕榈油等饱和脂肪所取代。

## 饱和脂肪如何影响我的健康？所有的饱和脂肪都是一样的吗？

过多的饱和脂肪可能会增加患心脏病和中风的风险。

不。有不同种类的饱和脂肪。一些饱和脂肪对我们的身体的影响比其他脂肪更负面。由于食物天然含有不同饱和脂肪的混合物，因此很难根据一种特定类型的饱和脂肪来选择食物。因此，最好限制所有饱和脂肪。

## 有段时间，我们听说了很多关于在食物准备中使用椰子油的消息。什么是椰子油？我应该使用椰子油吗？

椰子油由压榨的椰子制成，主要由饱和脂肪组成。椰子油有两种——未精制和精制。未精制的椰子油有时被称为初榨椰子油，味道更浓郁，风味更佳。精制椰子油加工程度更高，更适合在高温下烹煮。

椰子油的烟点很高，在油炸食物时效果很好。它也用于烘焙，因为它具有“果仁”味。

如果您喜欢椰子油的味道，您可以偶尔少量享用，作为健康饮食模式的一部分。没有足够的证据表明它对健康有益。事实上，主要选择有益心脏健康的油，如菜籽油、橄榄油、花生油和芝麻油。记住要适量使用油，因为它们的热量很高。

## 亚省健康生活计划如何帮助支持社区中的华人？

- 我们有一位会说普通话和粤语的注册营养师，她可以通过电话、Zoom 或面对面会议提供一对一的建议。
- 这些服务不收取任何费用，由亚省卫生部承保。您不需要医疗保健提供者的转诊 - 您只需致电预约即可。
- 我们所有的计划和服务都可以通过一个免费电话查询：1-844-527-1160。请写下这个电话号码。将会先播放英语录音，等到有人回答，要求普通话或粤语翻译，以便工作人员快速联系翻译员。
- 以粤语提供的更好的选择，更好的健康计划 BCBH 之慢性病管理和 BCBH 之慢性疼痛课程，可以通过拨打免费电话 1-844-527-1160 注册这两个各为期 6 周的计划（每周一次 2.5 小时的课程）。

## 2024 年 7 月: 脂肪 (Fat)

### 胆固醇从何而来？

- (1) 我们的身体自然会在肝脏中产生胆固醇，并在血液中循环。这种血液胆固醇具有重要功能，它可以帮助我们制造激素和消化液。
- (2) 胆固醇可以来自我们吃的食物，这被称为“膳食胆固醇”。  
膳食胆固醇仅存在于动物性食物中，如肉类、家禽、奶制品、鸡蛋、鱼类和海鲜。蔬菜和植物性食物不含胆固醇。

## 胆固醇的两种类型是什么？

- (1) 低密度脂蛋白胆固醇 LDL 被称为“坏胆固醇”。过多的“坏胆固醇”会导致动脉斑块积聚，从而导致患心脏病的风险增加。
- (2) 高密度脂蛋白胆固醇 HDL 被称为“好胆固醇”。它与“坏胆固醇”相反，因为它有助于降低我们患心脏病的风险。

## 食物中胆固醇过多会让你患上高胆固醇吗？

简短的回答是否定的。大多数人不需要计算他们每天从食物中摄取多少胆固醇。

您从食物中获得的胆固醇量通常对血液中的胆固醇影响不大。我们摄入的脂肪的质量和数量对我们的血液胆固醇最重要。

高血胆固醇水平（“坏胆固醇”）是心脏病的危险因素。曾几何时，人们了解到膳食胆固醇是我们体内高血胆固醇水平的主要原因。然而，最近的研究表明，情况并非如此。

虽然有些食物含有大量的胆固醇，但饱和脂肪和反式脂肪对血液胆固醇水平的负面影响高于我们从饮食中摄取的胆固醇。

我们可能有高血胆固醇水平的原因有很多。简而言之，遗传和饮食（我们吃什么和吃多少）是影响我们血液胆固醇水平的两个因素。

## 我需要在饮食中避免吃鸡蛋吗？

鸡蛋是蛋白质的极好来源，它们含有许多维生素和矿物质。

Disclaimer: This material is not a substitute for the advice of a qualified health professional. This material is intended for general information only and is provided on an "as is", "where is" basis. Although reasonable efforts were made to confirm the accuracy of the information, Alberta Health Services does not make any representation or warranty, express, implied or statutory, as to the accuracy, reliability, completeness, applicability or fitness for a particular purpose of such information. Alberta Health Services expressly disclaims all liability for the use of these materials, and for any claims, actions, demands or suits arising from such use.

像我们吃的大多数食物一样，鸡蛋应该适量食用。如果您身体健康并且没有心脏病史，您可以将鸡蛋作为营养均衡饮食的一部分。

最近的研究没有显示吃鸡蛋会导致胆固醇升高之间的联系。但是，您可能需要考虑如何准备鸡蛋，例如水煮与油炸。

如果您患有糖尿病或心脏病，建议您少吃膳食胆固醇。与营养师或您的医疗保健提供者讨论适合您的膳食胆固醇含量。

### 我能做些什么来预防或降低高胆固醇水平？

- (1) 多选择植物性蛋白质食物，如豆类、扁豆、豆腐、坚果、种子，以及饱和脂肪含量较低的蛋白质食物，如瘦肉、去皮家禽和低脂乳制品（即 1%牛奶）。
- (2) 比较营养标签，找出哪些产品的饱和脂肪和总脂肪含量较低。查看饱和脂肪的每日摄入量百分比，并选择数字较低的食物。寻找不含反式脂肪且在包装上标明“低脂肪”的产品作为一般指南。
- (3) 选择含有不饱和脂肪的食物，如菜籽油或橄榄油、鳄梨、鲑鱼和鳕鱼，以及无盐坚果和种子。
- (4) 选择更健康的食物制备方法，例如烧烤 grilled、烘烤 roasted 和水煮，而不是油炸或裹面包屑（用面包屑制成的食物）。
- (5) 多吃纤维含量较高的食物，如多吃全谷物（燕麦片、大麦、全麦面包）、豆类、豌豆、扁豆、各种蔬菜和水果（橙子、苹果、梨）。

## 亚省健康生活计划如何帮助支持社区中的华人？

- 我们有一位会说普通话和粤语的注册营养师，她可以通过电话、Zoom 或面对面会议提供一对一的建议。
- 这些服务不收取任何费用，由亚省卫生部承保。您不需要医疗保健提供者的转诊 - 您只需致电预约即可。
- 我们所有的计划和服务都可以通过一个免费电话查询：1-844-527-1160。请写下这个电话号码。将会先播放英语录音，等到有人回答，要求普通话或粤语翻译，以便工作人员快速联系翻译员。
- 以粤语提供的更好的选择，更好的健康计划 BCBH 之慢性病管理和 BCBH 之慢性疼痛课程，可以通过拨打免费电话 1-844-527-1160 注册这两个各为期 6 周的计划（每周一次 2.5 小时的课程）。