

2024 年 6-7 月：脂肪 (Fat)

亞省醫療服務局多元社區聯繫組與亞省健康生活計劃在中文電臺 FM 94.7 進行廣播。

2024 年 6 月：脂肪 (Fat)

脂肪

介紹：

脂肪對我們的整體健康很重要。脂肪往往得到不好的名聲，但並非所有的脂肪都是一樣的。有些脂肪對保持心臟健康很重要，而另一些脂肪則應該受到限制。在今天的節目中，我們將瞭解不同類型的脂肪以及它們如何影響我們的心臟健康，哪些食物含有脂肪以及如何做出健康的選擇！

脂肪有哪些不同類型？

在我們的食物中可以找到 4 種不同類型的脂肪。

- (1) 單元不飽和脂肪 Monounsaturated fat: 是一種天然存在於橄欖油和菜籽油、非氫化人造黃油、鱷梨/牛油果和堅果（如杏仁、開心果、山核桃和腰果）中的有益心臟健康的脂肪。
- (2) 多元不飽和脂肪 Polyunsaturated fat: 也是一種健康脂肪，包括 Omega-3 和 Omega-6 脂肪。然而，在我們的食物中加入比 Omega-6 脂肪更多的 Omega-3 是很重要的，因為我們的身體無法製造它們。

例如，Omega-3 脂肪存在於富含脂肪的魚類中，如鮭魚 salmon、鯖魚 mackerel、鱒魚 trout、鯡魚 herring 和沙丁魚 sardines。Omega-3 脂肪也存在於油和一些軟人造黃油中。Omega-3 脂肪也被添加到雞蛋和一些奶製品中。

Omega-6 脂肪存在於紅花油 safflower、葵花籽油 sunflower 和玉米油 corn 中。它們也存在於堅果和種子中，如杏仁 almonds、山核桃 pecans、巴西堅果 Brazil nuts、葵花籽 sunflower seeds 和芝麻 sesame seeds。

- (3) 飽和脂肪：是一種不健康的脂肪，天然存在於動物的食品中，如肥肉、帶皮的家禽和高脂肪牛奶、乳酪和優酪乳。飽和脂肪也存在於熱帶油中，包括椰子油 coconut 和棕櫚仁油 palm kernel oils，我們經常在高度加工的包裝食品中發現它們。
- (4) 反式脂肪：也是一種不健康的脂肪，它是我們飲食中最不受歡迎的脂肪。它由液體油製成，然後變成固體脂肪。反式脂肪為食物增添了質感和風味。它最常見於商業烘焙食品、油炸食品和加工食品，如包裝鹹味零食和方便食品，包括冷凍食品。

需要注意的是，反式脂肪也可以天然存在於某些食物中。肉類、牛奶和黃油天然含有少量的反式脂肪。食物中天然存在的反式脂肪與人造反式脂肪不同，不會增加患心臟病的風險。

我應該選擇哪些脂肪以及選擇多少脂肪？

不飽和脂肪，如菜籽油、橄欖油、花生、芝麻等 COPS（Canola, Olive, Peanut, Sesame）可以說明降低壞膽固醇。

為了保持心臟健康，每天攝入少量（不超過 2 至 3 湯匙）不飽和脂肪。這個建議量（每天 2 到 3 湯匙油）是全天用於烹飪、沙拉醬、人造黃油和蛋黃醬的油總量。

我應該限制哪些脂肪？

為了降低患心臟病的風險，最好限制飲食中的飽和脂肪。限制食用熟食、培根、香腸、熱狗等食物；帶皮的肥肉和雞肉，高脂肪乳製品，如全脂牛奶、豬油、起酥油、硬人造黃油和黃油。

盡可能在飲食中實現零反式脂肪。加拿大不再允許在食品中添加反式脂肪。然而，在某些食物中，反式脂肪可能會被棕櫚油等飽和脂肪所取代。

飽和脂肪如何影響我的健康？所有的飽和脂肪都是一樣的嗎？

過多的飽和脂肪可能會增加患心臟病和中風的風險。

不。有不同種類的飽和脂肪。一些飽和脂肪對我們的身體的影響比其他脂肪更負面。由於食物天然含有不同飽和脂肪的混合物，因此很難根據一種特定類型的飽和脂肪來選擇食物。因此，最好限制所有飽和脂肪。

有段時間，我們聽說了很多關於在準備食物中使用椰子油的消息。什麼是椰子油？我應該使用椰子油嗎？

椰子油由壓榨的椰子製成，主要由飽和脂肪組成。椰子油有兩種——未精製和精製。未精製的椰子油有時被稱為初榨椰子油，味道更濃郁，風味更佳。精製椰子油加工程度更高，更適合在高溫下烹煮。

椰子油的煙點很高，在油炸食物時效果很好。它也用於烘焙，因為它具有“果仁”味。

如果您喜歡椰子油的味道，您可以偶爾少量享用，作為健康飲食模式的一部分。沒有足夠的證據表明它對健康有益。事實上，主要選擇有益心臟健康的油，如菜籽油、橄欖油、花生油和芝麻油。記住要適量使用油，因為它們的熱量很高。

亞省健康生活計劃如何幫助支持社區中的華人？

- 我們有一位會說普通話和粵語的註冊營養師，她可以通過電話、Zoom 或面對面會議提供一對一的建議。

- 這些服務不收取任何費用，由亞省衛生部承保。您不需要醫療保健提供者的轉介 - 您只需致電預約即可。
- 我們所有的計劃和服務都可以通過一個免費電話查詢：1-844-527-1160。請寫下這個電話號碼。將會先播放英語錄音，等到有人回答，你可以要求普通話或粵語翻譯，以便工作人員快速聯繫翻譯員。
- 以粵語提供的更好的選擇，更好的健康計劃 BCBH 之慢性病管理和 BCBH 之慢性疼痛課程，可以通過撥打免費電話 1-844-527-1160 註冊這兩個為期各 6 週的計劃（每週一次 2.5 小時的課程）。

2024 年 7 月：脂肪（Fat）

膽固醇從何而來？

- (1) 我們的身體自然會在肝臟中產生膽固醇，並在血液中循環。這種血液膽固醇具有重要功能，它可以幫助我們製造激素和消化液。
- (2) 膽固醇可以來自我們吃的食物，這被稱為“膳食膽固醇”。
膳食膽固醇僅存在於動物性食物中，如肉類、家禽、奶製品、雞蛋、魚類和海鮮。蔬菜和植物性食物不含膽固醇。

膽固醇的兩種類型是什麼？

- (1) 低密度脂蛋白膽固醇 LDL 被稱為「壞膽固醇」。過多的「壞膽固醇」會導致動脈斑塊積聚，從而導致患心臟病的風險增加。
- (2) 高密度脂蛋白膽固醇 HDL 被稱為「好膽固醇」。它與「壞膽固醇」相反，因為它有助於降低我們患心臟病的風險。

食物中膽固醇過多會讓你患上高膽固醇嗎？

簡短的回答是否定的。大多數人不需要計算他們每天從食物中攝取多少膽固醇。

您從食物中獲得的膽固醇量通常對血液中的膽固醇影響不大。我們攝入的脂肪的質量和數量對我們的血液膽固醇最重要。

高血膽固醇水準（“壞膽固醇”）是心臟病的危險因素。曾幾何時，人們瞭解到膳食膽固醇是我們體內高血膽固醇水準的主要原因。然而，最近的研究表明，情況並非如此。

雖然有些食物含有大量的膽固醇，但飽和脂肪和反式脂肪對血液膽固醇水準的負面影響高於我們從飲食中攝入的膽固醇。

我們可能有高血膽固醇水準的原因有很多。簡而言之，遺傳和飲食（我們吃什麼和吃多少）是影響我們血液膽固醇水準的兩個因素。

我需要在飲食中避免吃雞蛋嗎？

雞蛋是蛋白質的極好來源，它們含有許多維生素和礦物質。

像我們吃的大多數食物一樣，雞蛋應該適量食用。如果您身體健康並且沒有心臟病史，您可以將雞蛋作為營養均衡飲食的一部分。

最近的研究沒有顯示吃雞蛋會導致膽固醇升高之間的聯繫。但是，您可能需要考慮如何準備雞蛋，例如水煮與油炸。

如果您患有糖尿病或心臟病，建議您少吃膳食膽固醇。與營養師或您的醫療保健提供者討論適合您的膳食膽固醇含量。

我能做些什麼來預防或降低高膽固醇水準？

- (1) 多選擇植物性蛋白質食物，如豆類、扁豆、豆腐、堅果、種子，以及飽和脂肪含量較低的蛋白質食物，如瘦肉、去皮家禽和低脂乳製品（即 1%牛奶）。
- (2) 比較營養標籤，找出哪些產品的飽和脂肪和總脂肪含量較低。查看飽和脂肪的每日攝入量百分比，並選擇數位較低的食物。尋找不含反式脂肪且在包裝上標明「低脂肪」的產品作為一般指南。
- (3) 選擇含有不飽和脂肪的食物，如菜籽油或橄欖油、鱈梨/牛油果、鮭魚和鱒魚，以及無鹽堅果和種子。
- (4) 選擇更健康的食物製作方法，例如燒烤 grilled、烘烤 roasted 和水煮，而不是油炸或裹麵包屑（用麵包屑製成的食物）。
- (5) 多吃纖維含量較高的食物，如多吃全穀物（燕麥片、大麥、全麥麵包）、豆類、豌豆、扁豆、各種蔬菜和水果（柳丁、蘋果、梨）。

亞省健康生活計劃如何幫助支持社區中的華人？

- 我們有一位會說普通話和粵語的註冊營養師，她可以通過電話、Zoom 或面對面會議提供一對一的建議。
- 這些服務不收取任何費用，由亞省衛生部承保。您不需要醫療保健提供者的轉介 - 您只需致電預約即可。
- 我們所有的計劃和服務都可以通過一個免費電話查詢：1-844-527-1160。請寫下這個電話號碼。將會先播放英語錄音，等到有人回答，你可以要求普通話或粵語翻譯，以便工作人員快速聯繫翻譯員。

- 以粵語提供的更好的選擇，更好的健康計劃 BCBH 之慢性病管理和 BCBH 之慢性疼痛課程，可以通過撥打免費電話 1-844-527-1160 註冊這兩個為期各 6 週的計劃（每週一次 2.5 小時的課程）。