

聰明理『油』好煮張

選好油、用適量-健康才能有保障

選好油、用適量-健康才能有保障

- 👑 選擇富含單元不飽和脂肪的好油來烹調，每日用量2~3湯匙。
- 👑 避免攝取飽和脂肪含量高的食品，且反式脂肪則越低越好。
- 👑 烹調食物時，避免長時間高溫油炸及反覆使用同一鍋油。
- 👑 外食應少吃焗烤、油酥及油炸食品。



可降低心血管疾病風險，較健康的油脂

| 脂肪型式 | 單元不飽和脂肪 | 多元不飽和脂肪 |
|----------|--|--|
| 健康指數 | 👍 👍 (優) | 👍 (佳) |
| 含量豐富食品來源 | <ul style="list-style-type: none"> ★ 橄欖油、芥花油、苦茶油 ★ 高油酸葵花油 ★ 核桃、花生、杏仁、松子等核果類的油脂 ★ 酪梨油 | <ul style="list-style-type: none"> ★ 大豆油(沙拉油)、玉米油 ★ 紅花籽油、葵花油 ★ 葡萄籽油 |

會增加心血管疾病風險，不利健康的油脂



| 脂肪型式 | 飽和脂肪 | 反式脂肪 |
|----------|---|--|
| 健康指數 | 👎 (差) | 👎 👎 (劣) |
| 含量豐富食品來源 | <ul style="list-style-type: none"> ★ 豬油、牛油、清香油 ★ 椰子油、棕櫚油、椰子油 ★ 奶油 ★ 可可脂 | <ul style="list-style-type: none"> ★ 氫化或部份氫化植物油 ★ 植物性奶油(乳瑪琳) ★ 烤酥油(酥油)、白油 ★ 商業用耐高溫、反覆油炸油 ★ 用於烘焙糕點、餅乾的氫化油脂 |

