

什麼是反型脂肪？

美洲中華醫學會

美洲中華醫學會 (CAMS) 成立於 1986 年，是一個非營利的慈善性質的教育科學機構。旨在改善美國亞裔的健康狀況及促進醫學知識的發展及科學研究。

反型脂肪 (Transfat) 是由植物油氫化而成，而部份氫化油就等於反型脂肪。普通食用植物油，包括橄欖油，菜籽油，玉米油，大豆油，向日葵油，它們很容易變質，而反型脂肪，不容易變質，儲藏時間更久，且高溫下不容易分解。

少吃含反型脂肪的食物可以幫助減少患心臟病的危險，為什麼反型脂肪對健康有害？因為它能增高壞的膽固醇含量，降低好的膽固醇含量，亦增高三酸甘油酯含量，增加患心臟病和中風及患糖尿病的危險。只要少量的反型脂肪便可能導致以上後果。

那麼我們是如何通過飲食吸收反型脂肪的呢？通過肉類和奶製品攝取 20.6%，通過部份氫化油製品攝取 79.4%，人造黃油，起酥油，油炸用油，焙烤食物，甜食，油炸食品，加工過的零食，都是每天可能攝入的反型脂肪的來源。油炸的食品，例如炸花生，炸核桃，炸芋絲，油條，鹽水角等還有炸薯條。麵包或西餅，如蛋撻，蘇打餅，餡餅，薯片，玉米片，糖果等。研究證實在美國華人移民後，飲食習慣慢慢地改變，如果吃更多的速食就會攝取更高的飽和脂肪和反型脂肪，普通的早餐如

沙拉麵，含有更多的紅肉，更多鹽份，糖份和防腐劑，而水果和蔬菜份量又少。

所以我們建議大家每日所攝取的飽和脂肪每天低於 15 克，攝取的反型脂肪每天低於 2 克。但是大部份人每天吃約 5.8 克反型脂肪。比如炸薯條中等份量就等於 8 克。炸甜甜圈 5 克。薯片小袋含有 3 克。

食品的營養標準上面必須標明反型脂肪的含量，每份含量如果有等於或者超過 0.5 克反型脂肪必要標明。如果每份含量少於 0.5 克反型脂肪標明為 0 克反型脂肪，（但就算 0

克反型脂肪可能會含有少量的反型的脂肪），所以 0 克反型脂肪亦不等於健康，小心新的食品標籤上可能誤導消費者，我們應該檢查標籤上面的反型脂肪含量，每天最好吃少於 2 克反型脂肪含量的食物，另外就是一些不含反型脂肪如棕欖油，棕籽油，椰子油等含有飽和脂肪的食物，其實飽和脂肪也是不健康的。飽和脂肪和反型脂肪必須分開標明的，概括而言，我們應均衡飲食平日多吃新鮮水果，蔬菜和全麥食物，少吃油炸或經加工的食品，希望大家吃得開心又健康。

文章由美洲中華醫學會會員
黃淑敏註冊營養師提供