

有關反式脂肪的**五**項重點

1. 什麼是反式脂肪？

很多食物含有反式脂肪。大多數反式脂肪是“人造”的，因為液體菜油被製成固體脂肪時，例如人造牛油或起酥油，便會產生反式脂肪。有些肉類 (例如牛肉和羊肉) 和奶類食品亦含有少量天然的反式脂肪。

2. 哪些食物含有反式脂肪？

在食品雜貨店和餐館購買的食物都可能含有人造反式脂肪。以下的食物大多含有反式脂肪：

- 固體人造牛油、起酥油及植物酥油。
- 烘烤食品 (例如鬆餅、炸麵圈、肉餡餅、曲奇餅、墨西哥玉米圓餅、煎餅 (parathas)、蒸的小圓麵包、餡餅、撻或果餡餅)。
- 小吃 (例如薯片、薄脆餅乾、微波爆谷、燕麥穀條、穀物條、威化餅、布丁杯)。
- 油炸食物 (例如炸雞塊、炸魚條、炸薯條、炸洋蔥圈、炸馬鈴薯煎餅、炸餃子)。
- 即食及冷藏食品 (例如乳酪火腿餡餅、麵捲餅、薄餅、薄餅酥、春卷、肉或素菜餡餅、素菜和牛肉小餡餅、早餐三明治、奶蛋烘餅、烘餡餅、冰凍馬鈴薯產品)。
- 快餐食品 (例如炸玉米卷 (taco shells)、餡餅皮、鬆餅和蛋糕粉、糖霜、即食麵、即烘麵團、奶油餡餅、熱巧克力粉、咖啡奶粉)。

閱讀食品包裝上的營養資料，找出食品含有多少反式脂肪，資料包括人造和天然反式脂肪的份量。

3. 為什麼反式脂肪對你有害？

反式脂肪對你有害，因為反式脂肪同時增加“壞”的膽固醇，減少“好”的膽固醇。研究顯示多吃人造反式脂肪的人罹患心臟病的機會較高。

4. 是不是所有脂肪都是有害的？

不是。加拿大健康飲食指南 (Eating Well with Canada's Food Guide) 建議加拿大人每天吃少量健康脂肪 (大約2-3湯匙)，意即使用菜油，例如芥花籽油 (canola)、橄欖油和大豆油，選擇反式脂肪和飽和脂肪含量低的軟身人造牛油。飽和脂肪增加罹患心臟病和中風的危險，亦是不健康的。飽和脂肪主要來自動物，在室溫下通常是硬的。儘量少吃牛油、酥油、硬的人造牛油、豬油、起酥油、椰油和棕櫚油，因為它們含有反式脂肪和飽和脂肪。

5. 日常飲食可以有多少反式脂肪？

加拿大健康飲食指南建議加拿大人減少攝取反式脂肪。世界衛生組織按照每天2000卡路里的熱量計算，建議成人平均每天攝取大約或少於2克反式脂肪。

Traditional Chinese – Trans Fat Fact Sheet

416.338.7600
toronto.ca/health

 **TORONTO**
Public Health

 **HEART &
STROKE
FOUNDATION
OF ONTARIO**
Finding answers. For life.
heartandstroke.ca

五個避免攝取反式脂肪的健康飲食方法

1. 多吃蔬菜、水果、全穀類食品、低脂奶類產品、魚、瘦肉和代替肉類的食品，例如豆、扁豆和豆腐。這些食物幾乎不含反式脂肪。請參考加拿大健康飲食指南，指南可於 www.healthcanada.gc.ca/foodguide 下載。
2. 少吃加工和包裝食物、快餐和煎炸食物。
3. 讀和了解營養標籤。看看“脂肪”成分，選擇含反式脂肪和飽和脂肪較少的產品，正如以下的例子。有關更多營養標籤的資料，瀏覽 www.healthyeatingisinstore.ca 或 www.healthcheck.org。

爆谷A

營養資料	
每 ½ 包 (40克)	
分量	每日營養素攝取量百分比
卡路里 130	
脂肪 2克	3%
飽和 0.5克 + 反式 0克	← 3%
膽固醇 0毫克	
鈉 230毫克	10%
碳水化合物 24克	8%
纖維 6克	24%
糖 0克	
蛋白質 3克	
維他命 A	0%
維他命 C	0%
鈣	0%
鐵	6%

選擇 ✓

爆谷B

營養資料	
每 5.5 杯 (40克)	
分量	每日營養素攝取量百分比
卡路里 220	
脂肪 14克	22%
飽和 3.5克 + 反式 5克	← 43%
膽固醇 0毫克	
鈉 320毫克	13%
碳水化合物 21克	7%
纖維 5克	20%
糖 0克	
蛋白質 3克	
維他命 A	0%
維他命 C	0%
鈣	0%
鐵	6%

避免 ✗

4. 使用較健康的油烹調、烘烤和處理食物，例如沒有反式脂肪的液體菜油和軟的人造牛油。
5. 找出在餐館和快餐店吃的食物含有多少反式脂肪，減少吃的分量。很多餐館都會在顧客要求的情況下提供有關營養和食物成份的資料。

查詢詳情，聯絡本區的公共衛生機構、**安省心臟及中風基金會** (Heart and Stroke Foundation of Ontario)，免費電話：1-888-473-4636 或瀏覽 www.heartandstroke.ca 或 EatRight Ontario，免費電話：1-877-510-5102 或瀏覽 www.Ontario.ca/EatRight。

資料由多倫多公共衛生署和安省心臟及中風基金會聯合提供。安省心臟及中風基金會一直帶頭爭取禁止在加拿大的食物中使用人造反式脂肪。由於反式脂肪對冠狀心臟病帶來嚴重的影響，安省心臟及中風基金會繼續努力，帶頭禁止加拿大食物使用反式脂肪。