

# 佛教大林慈濟綜合醫院

## 門診衛教記錄表

一、主辦單位：過敏免疫風濕中心

二、衛教主題：反式脂肪酸

三、衛教日期：98年01月13日

四、衛教時間：9:30 ~ 10:00

五、主講者/記錄者：呂淑茵營養師/陳秀蓉

---

### 內 容 摘 要

#### 油脂的種類

1. 飽和脂肪酸
2. 單元不飽和脂肪酸
3. 多元不飽和脂肪酸

#### 氫化油(反式脂肪酸)

食品包裝含以下名稱，表示含反式脂肪：

氫化油脂：「氫化植物油」、「氫化脂肪」、「氫化菜油」、「氫化大豆油」、「氫化可可油」、「氫化芥花油」、「酥油」、「人造酥油」、「植物性酥油」、「瑪琪琳」、「植物性瑪琪琳」、「白油」、「精緻油」、「精緻豬油」

反式脂肪酸 無所不在

#### 1. 油品：

人造奶油（乳瑪琳）、植物酥油、炸油

2. 需油炸、烘烤的食物：

炸雞、爆米花、油條、鹽酥雞、臭豆腐、炸排骨、炸雞腿

3. 零食糕餅類：

洋芋片、冰淇淋、巧克力、餅乾

4. 飲料： 奶茶、奶精粉

反式脂肪對健康的危害

氫化油的影響~心血管

使LDL(低密度膽固醇)增加,

HDL(高密度膽固醇)減少

膽固醇對血管的影響

心肌梗塞、中風等心血管疾病危險性增加

氫化油的影響~血糖

影響組織對胰島素的敏感性

增加發展成 type 2 Dm的危險

對健康的其他影響

- 癌症：乳癌, 前列腺癌, 大腸癌
- 過敏性疾病：枯草熱, 氣喘
- 影響胎兒生長

如何減少反式脂肪

1. 認清食品標示---

2. 選擇較軟的奶油

3. 四少一多的飲食原則 (少肥肉、少油炸、少油湯、少醬料、多蔬果)

4. 烹調方式

5. 天然的~尚好!!

如何選擇好的油脂 健康用油 有夠健康