

健康飲食：關於脂肪、酒精等等 (Healthy Eating)

每一口都重要！

健康飲食原則

- 多攝取高纖維, 植物性飲食
- 限制精製的碳水化合物, 動物脂肪和加工食品
- 避免含甜飲料與油炸食物

另外，我們建議：

- 每天至少坐下來好好吃三餐（有關輕斷食和少吃多餐的問題可以在課堂、小組討論或教練時間提問），包括早餐！

我們的目標是：

- 每天吃一份（一個拳頭大小份量的）水果
- 至少四份（四個拳頭大小份量的）蔬菜
- 高油高糖零食\飲料平時不吃，偶爾無妨
- 有吃零食需求的時候用不調味的堅果代替（12 顆）

三大營養素: 碳水化合物、蛋白質、脂肪

- 是身體需求量比較大的營養成分—可提供熱量（卡路里）
- 為成長、新陳代謝、身體運作（生存）所需

雖然脂肪是身體的營養要素，某些型態的脂肪對心血管有益，不過切記，脂肪的卡路里是其他營養要素的兩倍以上，攝取脂肪應該有所節制。（例如，一天 12 顆堅果，而不是 32 顆）



華人健康促進計畫 | Chinese Health Initiative

2500 Grant Road | Mountain View, CA 94040 | 650-988-3234

elcaminohealth.org/chi    

碳水化合物 4 大卡/公克

蛋白質 4 大卡/公克

脂肪 9 大卡/公克*

脂肪

脂肪和蛋白質、碳水化合物是我們需要從食物攝取的三大營養素，供應我們身體生存需要的營養成分。

脂肪對身體的功用

- 供我們正常生長和發展
- 提供熱量（是身體容易取得的一種熱量儲存形式）
- 吸收脂溶性的維生素（如維生素 A、D、E、K 和類胡蘿蔔素）
- 保護內臟器官
- 維持細胞膜的穩定

以往會建議採用低脂飲食來降低心血管疾病和糖尿病的風險，但現在發現，注意脂肪類型才是最重要的。過量攝入脂肪尤其是不健康的脂肪會導致胰島素抗拒（生酮飲食，Atkins 等不可取）

脂肪的種類

飲食中的脂肪種類

單元不飽和脂肪（mono-unsaturated fat）：在常溫下呈液態

- 有益健康

- 改善膽固醇指數
- 減少炎症反應
- 穩定心律
- 來源：
 - 橄欖油、花生和芥花油
 - 酪梨
 - 堅果和種子

多元不飽和脂肪 (poly-unsaturated fat)

- 對身體的益處與單元不飽和脂肪類似；是一種包含 Omega-3 脂肪酸的不飽和脂肪型態
- 我們的身體無法製造 Omega-3；必須從飲食中攝取。
- 來源：
 - 葵花油和亞麻籽油
 - 魚及海鮮
 - 亞麻籽(flaxseed)、奇亞籽 (salba or chia seeds)
 - 核桃
 - 海藻

健康心臟最佳營養要素攝取試驗 [The Optimal Macronutrient Intake Trial for Heart Health \(OmniHeart\)](#) 顯示，以富含不飽和脂肪，尤其是單元不飽和脂肪比例較高的飲食取代碳水化合物比例較高的飲食，可以降低血壓，改善血脂水平 (lipid level)，降低心血管風險。

飽和脂肪

- 主要存在動物性食物與熱帶油脂

- 曾經被認為是導致心臟疾病發生率高的主因
- 近期的研究指出，使用不飽和脂肪取代飽和脂肪，可以預防胰島素抗拒，並降低心臟病的風險。
- 建議飽和脂肪在飲食中的攝取為每日熱量的百分之七到十。

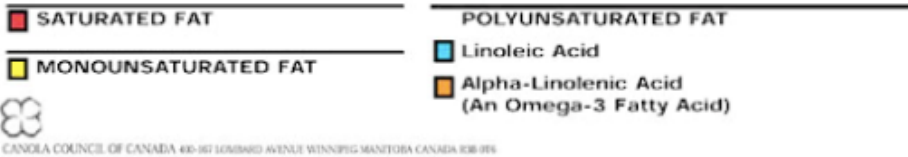
- **來源：**
 - 肥肉多的紅肉、牛肉、豬肉和羊肉, 片皮鴨, 雞翅, 內臟,
 - 熱帶油脂及其製品：棕櫚油和椰子油, 椰奶
 - 披薩和起司
 - 全脂及低脂牛奶、奶油和乳製甜點
 - 肉製品（香腸、培根、漢堡包, 臘腸, 臘肉, 午餐肉）
 - 餅乾與其他穀類製的甜點
 - 速食麪
 - 各種速食餐點

自然界的物質不會單獨存在；營養素是共存的

Comparison of Dietary Fats

DIETARY FAT	Fatty acid content normalized to 100 per cent			
Canola oil	7%	21%	11%	61%
Safflower oil	10%	76%	Trace	14%
Sunflower oil	12%	71%	1%	16%
Corn oil	13%	57%	1%	29%
Olive oil	15%	9%	1%	75%
Soybean oil	15%	54%	8%	23%
Peanut oil	19%	33%	Trace	48%
Cottonseed oil	27%	54%	Trace	19%
Lard*	43%	9%	1%	47%
Beef tallow*	48%	2%	1%	49%
Palm oil	51%	10%	Trace	39%
Butterfat*	68%	3%	1%	28%
Coconut oil	91%	2%	1%	7%

* Cholesterol Content (mg/Tbsp): Lard 12; Beef tallow 14; Butterfat 33. No cholesterol in any vegetable-based oil.
Source: POS Pilot Plant Corporation, Saskatoon, Saskatchewan, Canada June 1994



CANOLA COUNCIL OF CANADA 40-507 LOMBARD AVENUE WINNIPEG MANITOBA CANADA R2B 0R6

- 要了解任何一種脂肪，即使是好的脂肪，一旦過量，也會熱量超標。
- 橄欖油雖然是單元不飽和脂肪的優良來源，但請注意它還含有其他脂肪成分。
- 奶油和椰子油含大量飽和脂肪，但也含有其他種類的脂肪。

哪一種油最適合烹飪？

這是一個很常見的問題，而正確答案是不止一個。很多食用油組合和種類都可以成為健康飲食的一部份，但要注意以下兩點：

- 記住，油是脂肪，而脂肪的熱量是我們飲食中其他大量營養素的兩倍。一湯匙奶油與一湯匙橄欖油，兩者的熱量大約都是 100 卡。
- 即使比較健康的油也有冒煙點。當油加熱超過冒煙點時，便會分解並釋出有毒煙霧和自由基，對人體極度有害。

想了解更多關於烹調時最適合的油溫，請按[此處](#)。

餐盤飲食法的脂肪在哪裡？

餐盤飲食法二分之一是蔬菜、四分之一是碳水化合物、四分之一是蛋白質，那麼脂肪在哪兒呢？

- 脂肪最常見於我們烹調時的用油, 沙拉醬和調味醬料。其他自然食物例如酪梨、堅果和種子也含有豐富的油脂。

這些指導原則可以讓您了解如何使用餐盤設計出最佳的食物組合, 在其他健康飲食單元中也有類似指南。而對脂肪的建議是: 選擇最好的脂肪以及少量食用。

請參閱 [哈佛健康飲食餐盤](#) (Harvard Healthy Eating Plate) 的圖表，了解健康餐盤飲食所含的脂肪。

微量營養素

- 身體需求較少的營養素 – 不含熱量
- 維生素 (水溶和脂溶性)
- 礦物質 (如鈣、鈉、鐵、鎂、銅)

水

- 生存所必須
- 不含熱量

酒精呢？

很多人納悶，酒精在飲食中的角色為何？雖然適量飲酒是安全的，如果你還沒開始喝酒，就不要踏出第一步。

飲酒過量會增加高血壓、肥胖、中風、乳癌、發生意外等風險。好飲酒的亞裔人士特別

容易患上脂肪肝。

- 既非微量營養素也非生存所必須
- 每公克含 7 大卡熱量

酒精-對我的心臟好不好？

酒精和碳水化合物、蛋白質和脂肪不一樣,它不是主要營養素之一，也就是說，並非生存所必需的，然而，每克的酒確實含有七卡的熱量。

對於飲酒，有許多贊成與反對的意見。適量地喝酒，一般認為沒有大礙，甚至有科學研究支持酒類、尤其是紅酒所含的抗氧化物，可以保護心臟健康。但這是因人而異，且喝酒的負面風險仍在存在，萬一飲酒過量，可就得不償失。

我應該喝酒嗎？

美國心臟協會以及國家心肺與血液研究所，都不建議為了預防心臟病而去喝酒。如上所述，酒精會讓人成癮，還可能造成或使心臟問題惡化。

飲酒過量會發生什麼事？

您必須了解與酒精相關的風險：

- 肝臟、胰臟疾病
- 心衰竭
- 高血壓
- 某些癌症
- 中風
- 意外事故、暴力及自殺
- 體重增加和肥胖

如果您有以下任何情況，請勿飲酒：

- 懷孕
- 個人或家族有嚴重的酗酒病史
- 肝臟、胰臟疾病
- 心衰竭
- 與每天低劑量阿斯匹靈或其他藥物一起服用

一份酒精的量是多少？

- 12 盎司的啤酒
- 5 盎司的紅酒
- 1.5 盎司 80 度 (相當於酒精濃度 40%) 的蒸餾酒

一天可以喝多少？

- 任何年齡的女性或六十五歲以上的男性，一天不超過一份
- 六十五歲及其以下的男性，一天不超過兩份

其它資源

[Harvard Healthy Eating Plate](#)

[Harvard Nutrition Source: Types of Fat](#)

[The Optimal Macronutrient Intake Trial for Heart Health \(OmniHeart\)](#)

[Cooking with Oils- Cleveland Clinic](#)

[Alcohol: Balancing Risks and Benefits: Harvard Nutrition Source](#)

這份教材是以匹茲堡大學的「生活型態平衡團體課程 (DPP Group Lifestyle Balance Program, 簡稱 GLB) 內容為依據。「生活型態平衡團體計畫」是綜合性的生活型態行為改變計畫，直接採用國家衛生研究院(NIH)糖尿病防治計畫 (DPP) 的教材。