

③ 壞脂肪 愈低愈好

所以揀選包裝食物時，應選飽和及反式脂肪含量低的，愈低愈好。

「要符合現時的營養聲稱法例，每100克固體要低於1.5克飽和脂肪，100克液體食物少於0.75克飽和脂肪，才能稱為『低飽和脂肪』食物。註明『沒有』、『不含』或『零』反式脂肪，並非完全不含反式脂肪，法例規定每百克須含少於0.3克反式脂肪；如註明『無脂肪』或『零脂肪』，每百克食物須含要少於0.5克脂肪，就可以用上述營養聲稱。」陳勁芝說。

陳勁芝建議大家以平常進食量計算會攝取幾多飽和脂肪，例如一包內含四片的餅乾、一包小薯片、一包兩條的蛋卷，「我建議每進食份量所含的飽和脂肪，應少於1克。」

而反式脂肪更差，故一定要將反式脂肪攝取量控制至最低，零就最好。

「研究顯示，每進食多2%的反式脂肪，心血管病風險就增23%。我們每日應少於2克。即一個2,000卡的餐單內多1至2克反式脂肪，對心臟害處就大增！所以，揀食物時應以低飽和脂肪及零反式脂肪為主。」

陳勁芝特別提醒大家，市面上有不少包裝食物標明「98%fat free」並非完全無脂肪，在100克食物內仍含2克脂肪。



▲「99.8% Fat Free」，脫脂乳酪，每100克仍含0.2克脂肪。



▲「這罐忌廉湯注明『98% Fat Free』，並不是完全無脂肪，每100克含少於2克脂肪。」

④ 健康油 助降膽

飽和脂肪及反式脂肪會提升壞膽固醇水平，但如果將煮食油換上含大量不飽和脂肪酸的健康油，便有助降低體內壞膽固醇水平。

「現時煮食油都清楚列明不同脂肪的含量及比例，例如橄欖油、芥花籽油、葵花籽油等，單元及多元不飽和脂肪酸含量達七成以上，而粟米油、花生油亦達六成以上，值得大家選擇。」陳勁芝說。

而單元及多元不飽和脂肪酸，又以單元最好，能降低壞膽固醇水平的同時，好膽固醇維持不變；而多元不飽和脂肪酸，則同時降低好膽固醇及壞膽固醇。

故大家選購食油時，應以高含量單元不飽和脂肪酸為首選。



教 高膽人士

你膽固醇過高嗎？

	理想水平	高危水平
總膽固醇	<5.2mmol/L	5.2-6.2mmol/L
高密度脂蛋白膽固醇 (好膽固醇)	>1.7mmol/L	1.7-3.2mmol/L
低密度脂蛋白膽固醇 (壞膽固醇)	<3.4mmol/L	3.4-4.2mmol/L

營養標籤法於七月一

日生效至今已有一個月，但仍有不少人一知半解甚或矇查查，完全未懂閱讀。營養師陳勁芝今期開始，教不同需要人士如何從閱讀營養標籤選擇適合自己的食物。

高膽固醇人士今期必讀，以下請聽陳勁芝解說，閱讀營養標籤6竅門。

撰文：陳旭英 攝影：張文智 設計：霍明志



美國註冊營養師 陳勁芝

① 飽和、反式 升壞膽固醇

陳勁芝說，包裝食物的營養標籤中，影響心臟健康的有脂肪 (fat) 及膽固醇 (cholesterol) 兩項。然而現行法例未有將膽固醇定為必須列出的營養成分，除非該種食物有任何有關脂肪如「低脂」、「低飽和脂肪」、「低膽固醇」或「不含膽固醇」營養聲稱，就要列出膽固醇含量。

「我們無法從包裝上得知大部分食物的膽固醇含量，這有待法例施行一段時間後因應實際情況而修定。但從食物中攝取的膽固醇，只佔人體總膽固醇三成，有七成是人體自行製造。飽和及反式脂肪更是促進血液內的壞膽固醇水平上升的元兇，故最重要是控制這兩種脂肪的攝取量。而總脂肪的攝取量容易引致肥胖，特別中央肥胖，容易令血脂紊亂。」她說。

Nutrition Information 營養資料	(Per 100ml) (每100毫升)
Energy 能量	38Kcal(千卡路里)
Protein 蛋白質	3.5g(克)
Total fat 總脂肪	0.3g(克)
- Saturated fat 飽和脂肪	0.2g(克)
- Trans fat 反式脂肪	0g(克)
Carbohydrates 碳水化合物	5.3g(克)
Sugars 糖	5.3g(克)
Sodium 鈉	46mg(毫克)
Calcium 鈣質	170mg(毫克)
Cholesterol 膽固醇	4mg(毫克)

◀ 飽和脂肪及反式脂肪是血液內壞膽固醇上升的元兇，故我們應小心它們的含量。

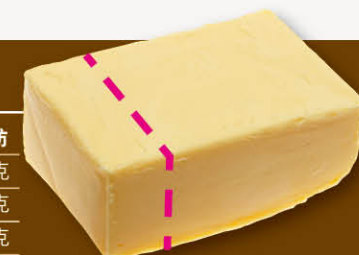
② 壞脂肪每日少於22克

一個營養均衡的餐單，以不多於30%熱量來自脂肪為之標準，如一個進食2,000卡路里的餐單，即可進食67克脂肪。不過飽和脂肪及反式脂肪卻要嚴格控制。

陳勁芝說，飽和脂肪進食後會提升體內的好膽固醇及壞膽固醇水平，反式脂肪則會提升壞膽固醇及降低好膽固醇。以現時心臟健康標準，飽和脂肪及反式脂肪不應超過每日攝取熱量的10%。以一個2,000卡路里餐單計算，從這兩種脂肪攝取的熱量不能超過200卡路里，即22克。

每日脂肪限量

	壞脂肪	總脂肪
2,500卡路里餐單	<27克	<83克
2,200卡路里餐單	<24克	<73克
2,000卡路里餐單	<22克	<67克
1,800卡路里餐單	<20克	<60克
1,500卡路里餐單	<16克	<50克



▲ 四分之一硬身植物牛油大約含有22克壞脂肪。

「22克飽和脂肪及反式脂肪等於多少？大約等於將四分之一份的標準裝（227克）硬身植物牛油吞入肚，或飲兩湯匙豬油。當然你不會這樣做，但如果不細看包裝食物上營養標籤，分鐘超標都不知！」陳勁芝說。

Nutrition Information 營養資料		
	Per 100g / 每100克	
Energy/能量	1049	KJ/千焦
Protein/蛋白質	11.10	g/克
Total Fat/總脂肪	8.10	g/克
-Saturated fat/飽和脂肪	0.12	g/克
-Trans fat/反式脂肪	0.12	g/克
Carbohydrates/碳水化合物	6.50	g/克
Sugars/糖	0	g/克
Dietary fibre/膳食纖維	0.43	g/克
Sodium/鈉	1060	mg/毫克



罐頭肉類屬高脂產品，其飽和脂肪及反式脂肪含量對身體影響大，故應先看清這兩種壞脂肪的含量。

含40毫克膽固醇。這包雪藏腸仔每條

Nutrition Information 營養資料		
Serving Size 食用份量 34g 克	Amount Per Serving 每食用份量	
	每食用份量	% Daily Value* 每天攝取量
Energy 能量	90 kcal 千卡	
Total Fat 總脂肪	6g 克	9%
Saturated Fat 飽和脂肪	1.5g 克	7%
Cholesterol 膽固醇	40mg 毫克	14%
Total Carbohydrate 總碳水化合物	2g 克	1%
Dietary Fibre 膳食纖維	0g 克	0%



5 先睇脂肪 後計膽固醇

高膽固醇人士，每日不能攝取超過200毫克膽固醇，正常健康人則可以有300毫克。

雖然現時法例沒有規定列明膽固醇含量，但大家亦可從一些客觀因素，大約掌握食物中的膽固醇含量。

「如包裝上寫明『不含膽固醇』，即含量等於零。膽固醇只存於動物性中，故罐頭肉類、肉乾、香腸、含動物內臟的包裝食物，都會有一定含量的膽固醇；而蛋糕由於原材料是雞蛋，故亦含膽固醇，一件蛋糕約含半個蛋黃的膽固醇，即大約有100至130毫克；植物性食物是不應有膽固醇的。」

不過陳勁芝強調，進食飽和脂肪比進食膽固醇對體內的膽固醇水平有更大影響，故揀選包裝食物時要是看清楚飽和脂肪及反式脂肪含量，「愈低愈好，其次才是看有否膽固醇。」陳勁芝說。

當某食物標明「零膽固醇」但卻含高飽和脂肪，另一件包裝食物則含微量膽固醇卻較低脂肪，陳勁芝認為應選後者！



就算包裝上沒注明有膽固醇，但肉類製品必定含膽固醇，大家必須知道。

6 高纖夠實際

高膽固醇人士，亦應選纖維質高的食物。惟現時法例沒有規定注明纖維含量，除非是標明「高纖」的食物。

陳勁芝說，現時標籤法規定每100克食物含6克纖維，才算高纖。「例子有高纖餅乾，不過100克的餅乾其實很大量，足足有10塊，要進食10塊才能攝取6克纖維，而你必須連同餅乾中的脂肪、糖一齊吞，是否值得呢？」

所以，陳勁芝建議大家不如從蔬菜及生果中攝取纖維。「每人每日要有25至30克纖維質，一般生果含3克纖維，蔬菜半碗有2至4克纖維，如生果、蔬菜吃得足夠，即兩個生果加兩碗菜便有18克纖維，剩餘的可進食高纖穀類，如糙米飯、紅米飯等，毋須特別進食高纖餅乾。」

而纖維中又以水溶性纖維能保護心臟。「研究證實每日進食3克，可降低體內膽固醇水平，故選擇食物時，宜盡量選含豐富水溶性纖維，例如即食燕麥、燕麥飯、燕麥糠等。而罐頭豆類，例如紅腰豆、雞心豆、黑豆等都含豐富水溶性纖維，大家可因應需要而選擇，並以個人食用份量去計算，例如一碗燕麥含1.5克水溶性纖維，每日便應吃兩碗才足夠。」



罐頭豆類亦含豐富纖維。

蔬菜是補充纖維的最佳途徑。



一般生果都含2至3克纖維。

這一包餅每100克（10塊）含9克纖維，可算是高纖餅乾。但卻含13.5克飽和脂肪，已超過半日的限量。



	平均每份	平均每100公克
Energy 能量	483 kJ 千焦	2176 kJ 千焦
	115 kcal 大卡	518 kcal 大卡
Protein 蛋白質	2 g 公克	9 g 公克
Fat, Total 脂肪、總和	6 g 公克	27 g 公克
-Saturated Fat -飽和脂肪	3 g 公克	13.5 g 公克
-Trans Fat -反式脂肪	0 g 公克	0 g 公克
Cholesterol 膽固醇	0 mg 毫克	0 mg 毫克
Carbohydrate, Total 碳水化合物、總和	13.1 g 公克	58.6 g 公克
-Sugars -糖	3 g 公克	9 g 公克
-Dietary Fibre -膳食纖維	2 g 公克	9 g 公克

