

雪印植物牛油

熱量：104kcal
脂肪：11.5g
單元不飽和脂肪酸：4.7g
多元不飽和脂肪酸：2.3g
飽和脂肪酸：2.3g
反式脂肪酸：未能提供
膽固醇：0mg
鈉質：66mg

花露奶油植物牛油

熱量：89kcal
脂肪：9.8g
單元不飽和脂肪酸：2.8g
多元不飽和脂肪酸：4.8g
飽和脂肪酸：2.2g
反式脂肪酸：0.07g
奧米加三脂肪酸：0.8g
奧米加六脂肪酸：39.2g
膽固醇：未能提供
鈉質：0.1mg

Olive Grove 原裝植物牛油

熱量：87kcal
脂肪：9.8g
單元不飽和脂肪酸：4.5g
多元不飽和脂肪酸：2.8g
飽和脂肪酸：2.8g
反式脂肪酸：0g
膽固醇：0mg
鈉質：53.2mg

MeadowLea 植物牛油

熱量：87kcal
脂肪：9.8g
單元不飽和脂肪酸：4.8g
多元不飽和脂肪酸：2.5g
飽和脂肪酸：2.5g
反式脂肪酸：0.08g
膽固醇：0.6mg
鈉質：53mg

3 揀靚脂 少飽和

不同植物油製成的軟身植物牛油，脂肪酸種類有別，對健康影響亦有別。

以葵花籽油、芥花籽油及橄欖油作為原料的軟身植物牛油，當中含高單元及多元不飽和脂肪酸，是最理想脂肪酸，前者能降壞膽固醇同時令好膽固醇維持不變，後者能降低好及壞膽固醇，所以單元不飽和脂肪酸被視為最健康的脂肪酸。而且這些植物油的飽和脂肪最低，絕對能保護心血管健康。

◀用橄欖油作為原料的軟身植物牛油較健康。

INGREDIENTS: Vegetable oils (olive oil 21.5%), water, skim milk powder and whey powder, salt, emulsifiers (soybean lecithin, 471), preservative (202), food acid (lactic), flavour, colour (beta-carotene), vitamins A & D.

4 選添加 護心臟

市面上有不少添加營養素的軟身植物牛油值得大家選擇，如人體必需脂肪酸奧米加三及六，能降低血液中三酸甘油酯含量，可稀釋血液的黏稠濃度，減少心臟病風險。

而個別植物牛油添加「植物膽固醇 (Plant Sterol Esters)」，其化學結構與動物膽固醇相似，故進食後可以減低身體吸收動物膽固醇，有降低血液膽固醇功效，亦是健康之選。

▲添加奧米加三及奧米加六的牛油較健康。

5 兩茶匙 不超標

余思行指出，軟身植物牛油屬脂肪，應計算在每日脂肪吸收量內，即每日熱量攝取量不多於30%來自脂肪，以二千卡路里計算，建議每天保持不多於65克油分，即每餐約22克。

健康人士每餐可用2茶匙約10克的普通軟身植物牛油份量，低脂的更可用上4茶匙；減肥者則份量減半。

▲每人每日可用2茶匙牛油。

點揀植物牛油



先健康?



▲低脂植物牛油，比普通植物牛油少25%熱量。

1 揀軟身 少反式

余思行解釋，由植物油脂製成的「植物牛油 (Margarine)」，為了改變其液體的性質，所以經氫化處理，使液態植物油成為耐熱、不易變質、能保存久，且較易運送的「硬身植物牛油」。這種改變同時亦把植物油脂的優質脂肪酸，如單元及多元不飽和脂肪酸，轉變為反式脂肪酸，成為有害心血管的壞油脂。

健康的軟身植物牛油只含少量或含零「反式脂肪酸」，因生產商用較新凝固方法代替氫化過程，如加入乳化劑來凝固。

「在超市出售的植物牛油，多數是屬於健康的軟身植物牛油。茶餐廳、快餐店、食物生產商、麵包店多使用硬身植物牛油，所以茶餐廳食物、包裝零食、甜麵包、蛋糕及餅乾，才是反式脂肪的陷阱。」

▶硬身植物牛油含不少反式脂肪。



2 揀低脂 少熱量

口感香滑的軟身植物牛油始終是高熱量食物，不應吸收過多，余思行口大家揀選軟身植物牛油時，熱量愈低愈好。最普通的原裝軟身植物牛油，以一湯匙約14克計算，就含80至100卡路里熱量。

「選擇一些『低脂』軟身植物牛油，最高可減少25%熱量。」余說。

近年一聽到「反式脂肪酸」即令人聞風喪膽，因為它大大危害心血管健康，含大量反式脂肪酸的「植物牛油」更被一眾講求健康的主婦們唾棄。

「植物牛油又稱為馬芝蓮、瑪琪琳、人造奶油或植物黃油，當中有軟硬之分，硬身的植物牛油才是反式脂肪陷阱，有害心血管。」營養師余思行說。



營養師 余思行

花露奧米加植物牛油

一湯匙：14克

熱量：49kcal
脂肪：5.3g
單元不飽和脂肪酸：1.3g
多元不飽和脂肪酸：2.7g
飽和脂肪酸：1.3g
反式脂肪酸：0.07g
奧米加三脂肪酸：0.2g
奧米加六脂肪酸：2.1g
EPA / DHA：0.1
膽固醇：未能提供
鈉質：0.2mg
維他命B12：0.35µg
葉酸：70µg

MeadowLea 低鹽植物牛油

熱量：87kcal
脂肪：9.8g
單元不飽和脂肪酸：4.8g
多元不飽和脂肪酸：2.5g
飽和脂肪酸：2.5g
反式脂肪酸：0.07g
奧米加三脂肪酸：0.7g
奧米加六脂肪酸：39.2g
膽固醇：0mg
鈉質：53mg

花露原裝植物牛油

熱量：87kcal
脂肪：9.8g
單元不飽和脂肪酸：2.5g
多元不飽和脂肪酸：4.2g
飽和脂肪酸：2.5g
反式脂肪酸：0.08g
奧米加三脂肪酸：280mg
奧米加六脂肪酸：3.9g
膽固醇：0.4mg
鈉質：83mg

Olive Grove 低脂植物牛油

熱量：67kcal
脂肪：7.7g
單元不飽和脂肪酸：3.4g
多元不飽和脂肪酸：2.1g
飽和脂肪酸：2.1g
反式脂肪酸：0.03g
膽固醇：<0.4mg
鈉質：53.2mg

I Can't Believe It's Not Butter 低脂植物牛油

熱量：50kcal
脂肪：5g
單元不飽和脂肪酸：1.5g
多元不飽和脂肪酸：2.5g
飽和脂肪酸：1g
反式脂肪酸：0g
膽固醇：0mg
鈉質：85mg

Benecol 植物固醇植物牛油

熱量：50kcal
脂肪：5g
單元不飽和脂肪酸：2.5g
多元不飽和脂肪酸：2g
飽和脂肪酸：0.5g
反式脂肪酸：0g
膽固醇：0mg
鈉質：110mg
植物固醇：1.7g