

Nutrition Facts 營養資料	
Per 100g 每100克	
Energy 熱量	35 kcal 千卡
Total Fat 脂肪總量	0.1g 克
Saturated Fat 飽和脂肪	0g 克
Trans Fat 反式脂肪	0g 克
Cholesterol 膽固醇	0mg 毫克
Total Carbohydrates 總碳水化合物	8.2g 克
Dietary Fiber 膳食纖維	1.1g 克
Sugars 糖	4.3g 克
Sodium 鈉	195mg 毫克

過量的碳水化合物是引致三酸甘油脂的直接原因，故一定要嚴控，特別是糖分。

陳勁芝說，研究指出，一份高碳水化合物餐可令三酸甘油脂持續高企達九小時。為何會這樣？

「當血糖處於高位時，身體會覺得有好多能量進入，現有的能量就可以做長久儲存，即是變成脂肪，故肝臟就趨向將肝的糖分轉化成三酸甘油脂。」陳勁芝說。

不想三酸甘油脂過高，就要少吃多餐，特別是碳水化合物。同時要常做運動，糖分進入身體後轉頭就被耗掉！

Nutrition Facts 營養資料	
Per Serving 每份	
Energy 熱量	120 kcal 千卡
Total Fat 脂肪總量	12g 克
Saturated Fat 飽和脂肪	2.3g 克
Trans Fat 反式脂肪	0g 克
Cholesterol 膽固醇	0mg 毫克
Total Carbohydrates 總碳水化合物	27g 克
Dietary Fiber 膳食纖維	3g 克
Sugars 糖	12g 克

如何做到少吃多餐？陳勁芝說除了早午晚三餐，還可以加一餐小吃。正餐的碳水化合物維持在40-60克（女40，男60），小吃20-30克。所以在選包裝食物作為小吃時，一定要看清楚碳水化合物含量！

「別以為所有穀物條（cereal bar）都好健康，要認真看清標籤，不少糖分含量極高，碳水化合物亦好高，故要小心選擇。」

其次亦要選低糖，因糖分較易令血糖飆升。陳勁芝教路，選擇小吃時，其碳水化合物糖分比例要少於三分之一，即21克碳水化合物中不能包含多於7克糖。

她亦提醒，市面上的低糖食物，即每100克/毫升含少於5克糖，不要以為無糖，進食時應將它計算在內。

▼低糖飲品不代表無糖，亦不一定低卡，故應睇清楚標籤。

Nutrition Information 營養資料	
Per 100ml 每100毫升	
Energy 熱量	42 kcal 千卡
Protein 蛋白質	1.8g 克
Total Fat 脂肪總量	1.5g 克
Saturated Fat 飽和脂肪	0.5g 克
Trans Fat 反式脂肪	0g 克
Cholesterol 膽固醇	0mg 毫克
Carbohydrate 碳水化合物	12g 克

## 嚴控碳水化合物

▼這條cereal bar約合12克碳水化合物，脂肪、糖分亦不高，符合少吃多餐的原則。

▼有三酸甘油脂過高問題人士，選佳怡飲品最著數。



## 要盯緊脂肪

愈吃得高脂肪食物入肚，即血液有愈多脂肪，即是三酸甘油脂愈高。

所以，高三酸甘油脂人士，亦要注意脂肪攝取量，揀選包裝食物時記緊盯實飽和脂肪含量，以每日攝取不能多於熱量的十分之一為例，需要2000卡路里的男士，不能超過22克飽和脂肪！所以揀小吃時，應選低飽和脂肪，即每100克少於1克飽和脂肪！

另外亦應選含高奧米加三包裝食物，如含亞麻籽小吃，或三文魚小吃。

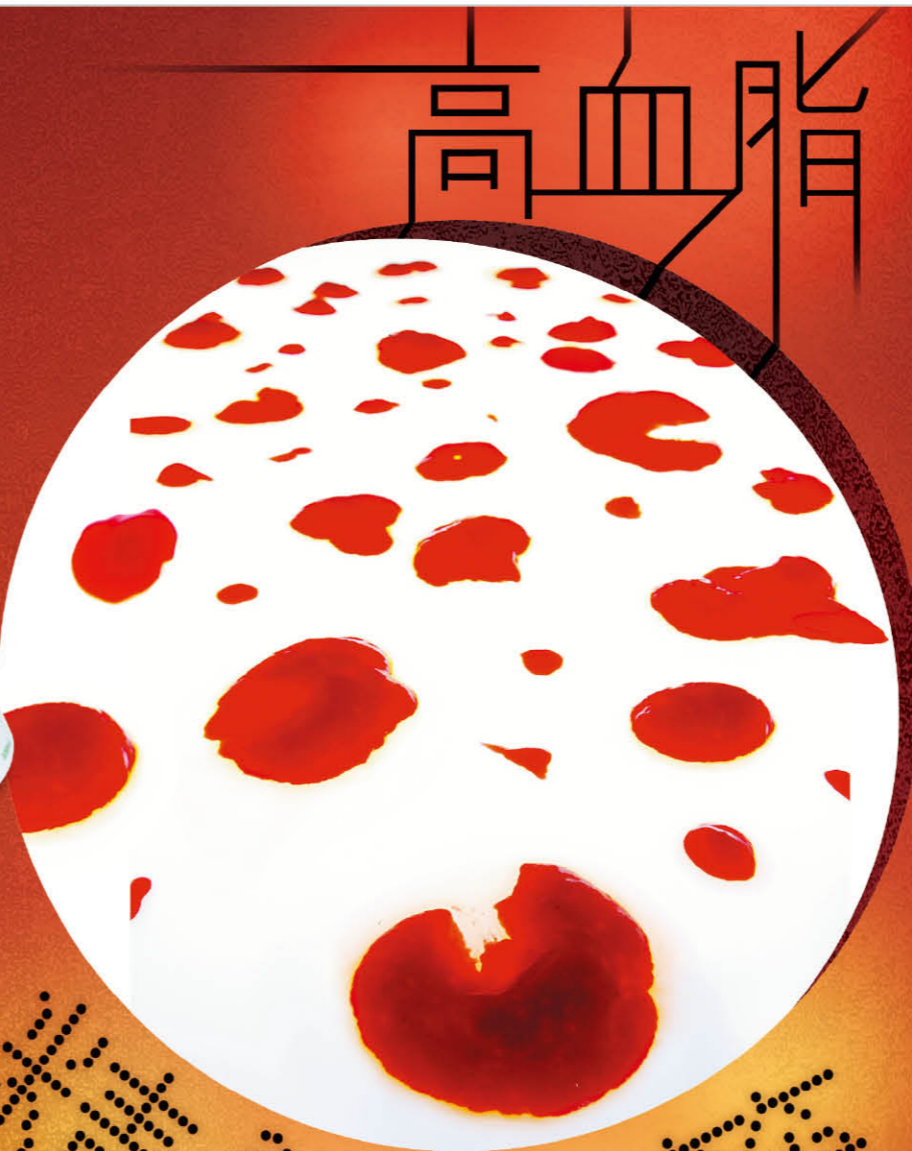
再加上多吃含豐富纖維質食物，對降三酸甘油脂亦有幫助。不過陳勁芝提醒，選高纖食物，亦要留意其總碳水化合物含量，否則為了高纖要大吸碳水化合物，最終用不完的能量變成脂肪儲存起來，就得不償失！

致敏物信息：含有小麥。此生產線也生產含有牛奶的餅乾。

Nutrition Information/營養資料	
per 100g/每100克	
Energy/能量	437kcal/千卡
Protein/蛋白質	7.3g/克
Total Fat/脂肪總量	14.4g/克
Saturated Fat/飽和脂肪	4.0g/克
Trans Fat/反式脂肪	0.1g/克
Cholesterol/膽固醇	0.2mg/毫克
Carbohydrates/碳水化合物	69.5g/克
Sugars/糖	20.1g/克
Sodium/鈉	500mg/毫克



美國註冊營養師 陳勁芝



## 首要控卡路里

既然引致體內過高三酸甘油脂的兇手是碳水化合物及熱量，要「減(血)脂」，便要嚴控熱量及碳水化合物！

陳勁芝說，在選擇包裝食物時，首要睇清卡路里，亦應選「低卡」食物！

「根據現行標籤法，低卡食物必須符合每100克不多於40卡路里，或每100毫升不多於20卡路里。」

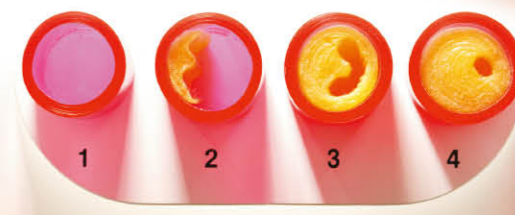
「市面上亦有『輕怡』版或標有『較低』聲稱的，這類只要比原裝版少含25%卡路里或脂肪便合乎規格，但要記住這些『較X』食物，並不代表是健康食物或健康聲稱，只是比原裝版『較健康』而已。」

血脂即血液中的脂肪，包括膽固醇及三酸甘油脂。

血脂高，就容易塞血管！

上兩期營養師已教導高膽固醇人士如何閱讀營養標籤精選適合的健康食物，今期就特地為高三酸甘油脂人士開一課，教你如何讀標籤，控血脂！

撰文：陳旭英 攝影：張文智 設計：霍明志



高三酸甘油脂人士容易出現此種血管堵塞，當遇如此大大提高心血管風險。

## 甚麼是三酸甘油脂？

營養師陳勁芝解釋，三酸甘油脂 (triglyceride) 是身體內的脂肪，由甘油 (glycerol) 及三條脂肪酸 (fatty acids) 組成，它幫助人體儲存熱能，保持體溫，運送脂溶性的維他命A、D、E、K，及保護器官、內臟功能，使神經系統和皮膚正常運作。但過多的三酸甘油脂，卻對身體有害。

「血液中過量的三酸甘油脂，會令血液稠度增加，若指數高過5mmol/L，血液就會濃如茄醬，血凝塊亦容易形成，堵塞血管！如本身血管已出現粥樣硬化，心血管就很容易堵塞！研究指出，血液中三酸甘油脂的濃度每上升1mmol/L，男性患上心血管病的風險會增加32%，女士更會上升76%！

「同時當三酸甘油脂過高時 (5mmol/L-10mmol/L)，更可以引起急性胰臟炎！」陳勁芝說。

▶三酸甘油脂數值過高時，血液會太如茄醬，流動緩慢。

### 血液中的三酸甘油脂值

正常	<1.7mmol/L
偏高	1.8mmol/L-2.2mmol/L
高	2.3mmol/L-5.6mmol/L
甚高	>5.7mmol/L

## 中央肥胖易血脂高

甚麼人易有過高三酸甘油脂？陳勁芝說，過高的三酸甘油脂，元兇是過量攝取碳水化合物及過多的熱量，即是肥胖。而且這類人士較易有脂肪肝！

「調查發現，男士腰圍達90厘米 (35吋半) 或以上，女士達80厘米 (31吋半) 或以上，最易有三酸甘油脂過高問題！

「研究顯示，中央肥胖人士積聚在腹部的脂肪細胞，會影響內分泌，令體內游離脂肪酸增加，引致血液內的三酸甘油脂出現紊亂，增加三酸甘油脂量，並降低好膽固醇數量，因而令血液中的三酸甘油脂經常處於高濃度水平！」陳勁芝說。



▲中央肥胖男士，較容易有高三酸甘油脂。