



必需脂肪酸

另有一種「必需脂肪酸」(essential fatty acid)，是維持人體健康的必需元素，人體無法自行製造。必需脂肪酸包括奧米加3及奧米加6，兩者同屬不飽和脂肪酸，奧米加3多存在於深海魚，例如三文魚、沙丁魚及吞拿魚，植物方面，在亞麻籽、棕櫚籽、南瓜籽及核桃都能找到；從動物性食物中攝取奧米加3，比從植物性食物中攝取較優勝，因為動物性較容易被身體吸收。奧米加6相對較普遍，例如在粟米油、葵花籽油、黃豆油都能找到。

余思行指出，奧米加3及奧米加6脂肪酸的建議吸收比例是一對二，即奧米加6攝取量是奧米加3的兩倍。不過，都市人大多未能吸收足夠的奧米加3，要攝取所需的奧米加3，營養師建議每周至少進食兩次深海魚，每次大約4-5安士。如果未能達標，可考慮從補充劑中攝取。

研究發現兩種奧米加3脂肪酸EPA和DHA，對胎兒和兒童腦部及眼部發育尤為重要，故懷孕婦女及兒童，應多進食含豐富奧米加3食物。

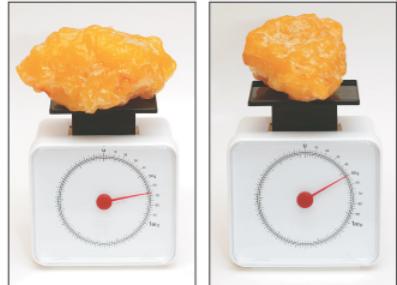
成人方面，奧米加3有降血脂功效，並減低心跳率和降血壓，能預防心臟病，保護心臟。另外亦能防衰老、防前列腺癌及老人癡呆等。



▲三文魚及亞麻籽油，含人體必需脂肪酸中的奧米加3脂肪酸，能保護心臟。

膽尖揀脂肪

▼男女每日攝取脂肪量不同，男士每日要67克（左），女士約50克。（右）



在各類脂肪中，飽和脂肪酸易令人肥胖及引致心血管疾病，而逆態脂肪在近年醫學研究中更發現是心血管疾病及動脈硬化的元兇，故我們對此兩種脂肪攝取量要特別小心。而不飽和脂肪酸對身體健康有正面影響，故我們每日吸收的脂肪比例，應以單元不飽和及多元不飽和脂肪酸這兩種為主。

余思行說，我們每日攝取脂肪份量，不可超過每日總熱量的30%，以一名成年男士每日需2000卡路里計算，其總脂肪攝取量為600卡路里，即少於67克脂肪，女士以1500卡路里計算，即少於50克，當中應以不飽和脂肪為主；而當中的飽和脂肪攝取量，以不超過總卡路里10%為佳，即男士不超過22克，女士16克。而逆態脂肪攝取量，愈低愈好，最好是零攝取量。



脂肪可以保暖又可轉化成能量，兼能築起保護網防病兼運送營養，我們實在不應過「無脂生活」。但脂肪只宜適量，過分吸收就會引發各種病症。

怎樣才能從日常食物中攝取適量及優質脂肪，令身體得到最大好處，以下就由營養師為大家詳細解構。

脂肪四大類

脂肪是致肥元兇，但缺少脂肪又會影響維他命傳送、令身體營養失衡、防病能力減弱，到底我們應如何攝取脂肪，才能得到最大好處呢？

余思行說，不同種類的脂肪酸，對身體健康有不同影響。「脂肪主要分為單元不飽和脂肪酸、多元不飽和脂肪酸、飽和脂肪酸及逆態脂肪酸四大類，進食後，會影響體內的膽固醇水平。」

她解釋，單元不飽和脂肪酸(monounsaturated fatty acid)，進食後可針對地降低血液中的低密度脂蛋白膽固醇（即壞膽固醇）水平，而高密度脂蛋白膽固醇（即好膽固醇）會維持不變；多元不飽和脂肪酸(polyunsaturated fatty acid)，進食後會同時降低血液中的好膽固醇及壞膽固醇水平；飽和脂肪酸(saturated fatty acid)進食後則同時提升體內好及壞膽固醇水平；而逆態脂肪酸(trans fatty acid，又稱反式脂肪)就最差，進食後不但提升體內壞膽固醇水平，並降低好膽固醇。



▲以對身體有好處來排名，最健康的是最左的單元不飽和脂肪酸，其次為多元不飽和脂肪酸，再其次為飽和脂肪酸，最差的是逆態脂肪酸。

► 肥肉、雞皮屬固體飽和脂肪酸應盡量少食。



► 忌廉是奶類製品，當中含豐富飽和脂肪。



固體脂肪 VS 液體脂肪

在室溫中呈液體狀的是不飽和脂肪酸，呈固體狀的是飽和脂肪酸。動物性脂肪大多屬於固體，即飽和脂肪酸，例如雞皮、肥肉、豬油、奶油等，應盡量減少進食。至於魚類的脂肪，就屬於不飽和脂肪酸，當中更含有必需脂肪酸，所以每星期都要進食，「魚肉含有豐富蛋白質，要當肉類交換，成年人每天建議份量為 6-8 口，過量進食魚類同樣會致肥，有損健康。」余思行說。

至於植物性脂肪，亦可以用固體或液體辨別健康與否。固體脂肪包括棕櫚油、椰子油、氫化植物油，會提升膽固醇水平，而呈液體的，有橄欖油、花生油、芥花籽油、粟米油等常見的食用油，會降低膽固醇水平。總言之，飽和脂肪酸比例愈多，脂肪在室溫中所呈現的狀態就會愈硬。

「食用的油類都是由多種脂肪酸組成，例如橄欖油便由單元不飽和脂肪酸、多元不飽和脂肪酸及飽和脂肪酸所組成，當中又以單元不飽和脂肪酸含量最高，達 70% 以上，而飽和脂肪酸含量較低，只有約 15%。」

余思行建議，在購買食用油時，應細閱食物營養標籤，了解其脂肪酸的比例。



► 不少餅乾、西餅及茶餐廳食物均含逆態脂肪酸，大家要小心！

提防誤攝逆態脂肪

近數十年普遍用於餅乾、糕點、油炸食物的逆態脂肪酸，大家最要小心。

逆態脂肪酸是將液體狀的不飽和脂肪酸改變分子結構，令其變成容易儲存、形態穩定、不易氧化呈固體狀的脂肪，因其售價便宜，故一般快餐店、茶餐廳均用來烹調食物，而麵包、糕點、餅乾亦加入逆態脂肪酸以製造鬆脆口感。

「由於逆態脂肪是人工製造，所以跟天然的飽和脂肪不同，近年發現身體無法處理這些逆態脂肪，令到好膽固醇下降，壞膽固醇則升高，故大家應小心，避免從食物中攝取這種壞脂肪。」

余思行並提醒，除了注意有機會從快餐食物中吸收到逆態脂肪外，購買包裝食物時要細閱營養標籤，最好選不含逆態脂肪酸食物。

而植物牛油方面，軟身的多不含逆態脂肪酸，硬身的才含逆態脂肪酸。恩

