第 5 卷，第 9 期

NYC Health
nyc.gov/health

健康公報

紐約市健康與心理衛生局

紐約人關心事項的健康公報系列之 43

選擇反型脂肪含量為0的食物

您的*心臟*將會感激您！

（而且您不會感覺到口味上的區別）

使用不含反型脂肪的食用油也能做出同樣美味的食物。一定查看營養成份標籤。

- 脂肪有"好"脂肪和"壞"脂肪之分。反型脂肪是*最危險的*脂肪——甚至比飽和脂肪還要危險。
- 反型脂肪會讓人體血液中的"壞"膽固醇（LDL：低密度脂蛋白）升高，讓"好"膽固醇（HDL：高密度脂蛋白）降低，這樣會使人增加患心臟病的風險。
- 在部份氫化(partially hydrogenated)植物油和起酥油(shortening)中，以及很多種包裝食品和餐館內的食物中，都含有反型脂肪。
- 讓您的食物不再含有反型脂肪，現在更容易做到了。不含反型脂肪的食物，也同樣可以美味可口，而您的心臟將"知道"兩者的區別。

TAKE CARE NEW YORK
紐約人，請注意身體！

食品店和餐館出售的許多食品都含有反型脂肪

- 許多包裝食品都含有反型脂肪，這些食品包括：
  - 烘烤食品（餅干、薄脆餅干、蛋糕、餡餅、小鬆糕、某些種類的麵包如漢堡麵包等）。
  - 食物半成品（蛋糕、烙餅和巧克力飲料沖劑；比薩餅麵團）。
  - 人造黃油（尤其是條狀人造黃油）和植物性起酥油。
  - 酥炸食物和預炸食物（甜甜圈、炸薯條、炸雞、炸魚條和炸雞塊；墨西哥脆皮玉米餅）。
  - 零食小吃（炸薯片、玉米片和墨西哥炸玉米片；糖果；袋裝爆米花或微波爆米花）。
- 所有這些食品都有用反型脂肪含量為0的食用油製造的品種。購買前一定要查看營養成份標籤。
- 許多餐館使用反型脂肪烹製食物。

	好脂肪 降低患心臟病的風險	
脂肪種類	單元不飽和脂肪	多元不飽和脂肪
通常存在於	• 橄欖 • 橄欖油、芥花油和花生油 • 腰果、杏仁、花生和大多數其它堅果仁 • 鱷梨	• 玉米油、豆油、食用紅花油、葵花籽油和棉花籽油 • 魚類和海鮮
對膽固醇含量的影響 (LDL是“壞”膽固醇，HDL是“好”膽固醇)	• 降低低密度脂蛋白(LDL) • 升高高密度脂蛋白(HDL)	• 降低低密度脂蛋白(LDL) • 升高高密度脂蛋白(HDL)

尋找那些並非用“部份氫化油”製造的食品。

Nutrition Facts

Serving Size 1 cup (228g)
Servings Per Container 2

Amount Per Serving	
Calories 260	Calories from Fat 120
	% Daily Value*
Total Fat 13g	**20%**
Saturated Fat 5g	**25%**
Trans Fat 0g	
Cholesterol 30mg	**10%**
Sodium 660mg	**28%**
Total Carbohydrate 31g	**10%**
Dietary Fiber 0g	**0%**
Sugars 5g	
Protein 5g	
Vitamin A **4%** •	Vitamin C **2%**
Calcium **15%**	

請養成閱讀食品標籤的習慣

- 選擇那些反型脂肪含量為0的食物。
- 目前，食品包裝上的營養成份標籤上都會列出反型脂肪的含量。

壞脂肪

增加患心臟病的風險

飽和脂肪

- 全脂奶、黃油、乳酪和冰淇淋
- 豬油、牛羊油
- 肉類（牛肉、豬肉、燻肉、香腸和西式熟食店即Deli售賣的肉製品的飽和脂肪含量最高）
- 雞肉和其它禽肉的飽和脂肪含量較少，尤其是去皮之後
- 巧克力和可可油
- 棕櫚油
- 椰子製品，包括椰奶和椰子油

- 升高低密度脂蛋白(LDL)
- 升高高密度脂蛋白(HDL)

反型脂肪*

- 部份氫化植物油
- 人造黃油和起酥油中的大多數品種
- 多種炸得很透的食物
- 多種速食
- 食品店出售的烘烤食品中的大多數

- 升高低密度脂蛋白(LDL)
- 降低高密度脂蛋白(HDL)

*含反型脂肪的食品，在烹製時都可以用天然植物油代替含反型脂肪的食用油。請養成閱讀標籤的習慣。

第一版印刷：2005年3/4月 – 修訂/再版：08/06

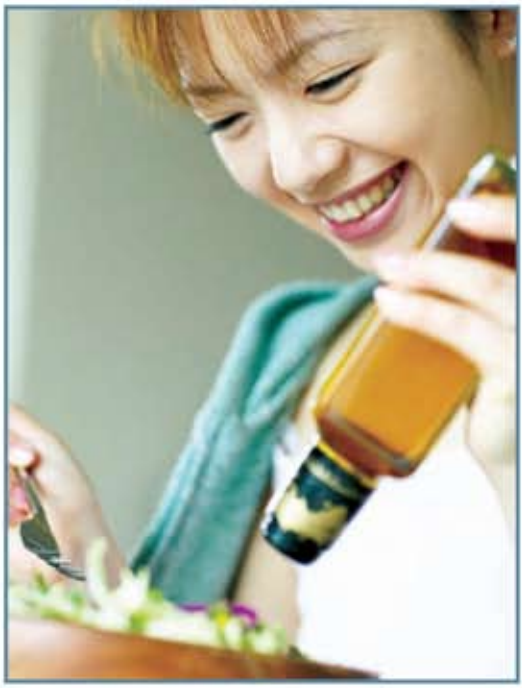
如何讓食物不含有反型脂肪?

自己做飯

- 自己做飯能幫助您控制攝入的脂肪種類和數量。
  - 天然植物油（例如橄欖油、芥花油、 花生油、玉米油、豆油、食用紅花油和葵花籽油）不含反型脂肪。
  - 大多數的天然植物油都富含“好”脂肪（即不飽和脂肪）。適量食用不飽和脂肪會對心臟起到保護作用*（參見表格）*。

外出就餐要明智地選擇食物

- 避免油炸得很透的食物。這些食物通常含有反型脂肪。
- 少吃速食。



吃有益於心臟健康的食物

多吃水果，蔬菜和全穀類糧食，選擇鈉（鹽）和飽和脂肪含量低的食物，不要添加食糖（您的食物中也不應含有反型脂肪）。

更多資訊

- 上網查看紐約市健康與心理衛生局 (New York City Department of Health and Mental Hygiene) 的網頁，網址是 nyc.gov/health，點擊 “Learn About Trans Fat”。
- 致電311，索要下列健康公報，或從nyc.gov/heaktg/heart下載：
  - 控制你的膽固醇：保持心臟健康
  - 心臟健康：高血壓
  - 少吃鹽！
- 美國食品及藥物管理局 (U.S. Food and Drug Administration)：www.fda.gov，搜索 “trans fat” 或致電1-888-463-6332。
- 美國心臟學會 (American Heart Association)：www.americanheart.org，搜索 “trans fat” 或致電1-800-242-8721。

請撥311

如需任何一期的《健康公報》

所有的《健康公報》可從nyc.gov/health獲取

如欲訂閱免費電子版本，請訪問nyc.gov/health/e-mail

如欲訂閱郵寄件，請發電郵至healthcml@health.nyc.gov，並附上您的姓名和郵寄地址

食品店和餐館出售的食品中反型脂肪的典型含量

這些食品也有用反型脂肪含量為0的食用油製成的品種

食品	每份大小	反型脂肪含量（克）
炸薯條(速食)	中號（5盎司）	
微波爆米花	1袋（3½盎司）	
甜甜圈(有糖皮的品種)	1個普通大小	
磅餅	1片（3盎司）	
植物性起酥油	1湯匙	
炸雞塊(速食)	5小塊	
冷凍蘋果派	1片	
人造黃油（條狀）	1湯匙	
炸薯片	小袋裝（1½盎司）	
長方形糖果	1塊（1½盎司）	
小鬆糕（麵包店出售）	1小塊（3盎司）	
乳酪薄脆餅干(加餡)	6片（1盎司）	
墨西哥炸玉米片	小袋裝（1½盎司）	
餅干	3塊餅干（1盎司）	
沙拉調料(牧場風味)	2湯匙	
漢堡白麵包	1個麵包(普通大小)	
人造黃油(桶裝)	1湯匙	
麥片條	1條（1½盎司）	
比薩餅	1片（普通大小）	

NYC Health

健康公報

紐約人關心事項的健康公報系列之43

紐約市健康與心理衛生局

New York City Department of Health and Mental Hygiene

125 Worth Street, Room 339, CN 33

New York, N.Y. 10013

Michael R. Bloomberg, 市長

Thomas R. Frieden, M.D., M.P.H., 局長

交流科 Bureau of Communication

Cortnie Lowe, M.F.A., 主編

Drew Blakeman, 高級撰稿人

Caroline Carney, 執行編輯

Kenneth Lo

Sara Schanzer

Keiko Sakagami, Ed.D., C.H.E.S.

與以下單位共同製作

促進健康與預防疾病處(Division of Health Promotion and Disease Prevention)

慢性病預防與控制科(Bureau of Chronic Disease Prevention and Control)

心血管病預防和控制計劃(Cardiovascular Disease Prevention and Control Program)

選擇反型脂肪含量為0的食物

請撥311 非緊急的紐約市服務請致電311
電話上提供170種語言翻譯

HPD1X2521C - 08.06