

# 健康好理油

## 食用油脂大解密



攝取過多不好的油脂，  
會帶來健康危害！



含較多飽和脂肪酸、  
反式脂肪酸

- 肥胖
- 血液中總膽固醇上升
- 血液中LDL (壞的膽固醇) 上升
- 心血管疾病、高血壓

油脂這麼可怕，都不要吃就好？



NO! NO! NO!



## 攝取油脂points

- ✓ 油脂還是要適量攝取
- ✓ 吃「好油」更重要！

哪些是  
「好油」呢？



不急~不急~  
讓我們一步步來認識油脂吧！



# 油脂與脂肪酸的關係



油脂是由不同脂肪酸所組成

反式  
脂肪酸



飽和  
脂肪酸



不飽和  
脂肪酸



單元  
不飽和脂肪酸

多元  
不飽和脂肪酸

$\omega$ -3系列

$\omega$ -6系列



「不飽和脂肪酸」  
對健康較有幫助

# 不同脂肪酸的特性與食物來源

含飽和脂肪酸較多的油脂

• 室溫(約25°C)下為固態 •  
• 多為動物性來源 •



豬油



動物性鮮奶油



椰子油



棕櫚油



奶油



培根



餅乾



紅肉



熱狗



可頌麵包

含不飽和脂肪酸較多的油脂

• 室溫(約25°C)下為液態 •  
• 多為植物性來源 •

單元不飽和  
脂肪酸



橄欖油

杏仁

腰果

花生

酪梨

多元不飽和  
脂肪酸

分為 $\omega$ -3系列、 $\omega$ -6系列



鯖魚

鮭魚

腰果

大豆油

瓜子

南瓜子

# 多元不飽和脂肪酸可分為兩種～

## ω-3系列



## ω-6系列



常聽到的「魚油」，  
含有ω-3多元不飽和  
脂肪酸唷！



平常使用大豆油、葵花  
油，就能吃到ω-6多元  
不飽和脂肪酸呢！



以不飽和脂肪酸  
取代飽和脂肪酸！



### 好處

- 降低血壓、三酸甘油酯
- 降低血液中總膽固醇
- 預防心血管疾病、中風

**小提醒** 魚油所含 $\omega$ -3不飽和脂肪酸還可「預防血栓」、「抗發炎」唷~



# 反式脂肪酸，你有所不知！

## 天然反式脂肪酸

一般存在牛、羊等反芻動物經特殊消化道細菌作用，會將牧草發酵合成某些反式脂肪酸，構造不同，有益無害



## 人工反式脂肪酸

來源：

1. 在油脂精製過程中產生
2. 高溫油炸後產生
3. 油脂不完全氫化後產生

註：食藥署已規定自107年7月1日製造的食品，不得使用不完全氫化油



人工反式脂肪酸  
是對心血管傷害最大的一種脂肪酸！

我已經知道要選「好油」，  
但到底能吃多少呢？



# 台灣三大營養素建議攝取比例

醣類  
(碳水化合物)  
50~60%



蛋白質  
10~20%



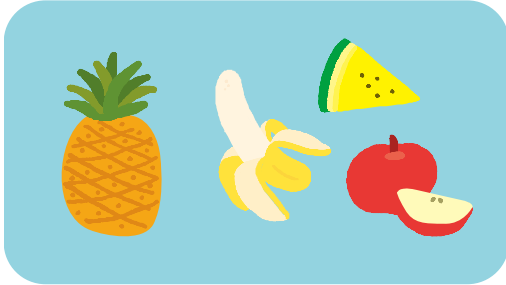
脂肪  
20~30%



資料來源：衛生福利部國民健康署-每日飲食指南手冊

# 六大類食物中，哪些含有油脂？

水果類 2-4份



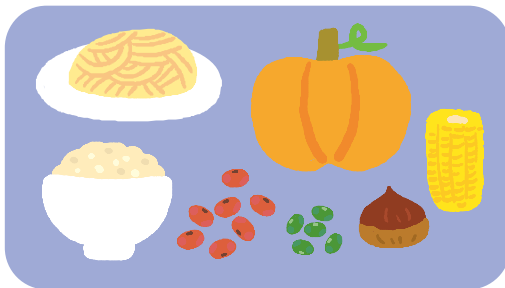
豆魚蛋肉類 3-8份



蔬菜類 3-5份



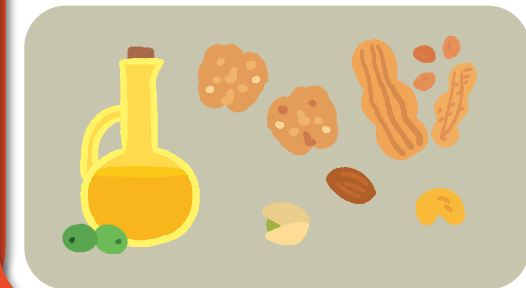
全穀雜糧類 1.5-4碗



乳品類 1.5-2杯  
(一杯240毫升)



油脂與堅果種子類  
油脂3-7茶匙/堅果種子1份



參考來源：國健署每日飲食指南手冊

# 油脂與堅果種子類 每天要吃多少？

總熱量 = 體重 X 30 kcal/kg

熱量需求	油脂與堅果種子類食用份量
1500大卡	3茶匙油 (約15公克) + 1份堅果種子
1800大卡	4茶匙油 (約20公克) + 1份堅果種子
2000大卡	5茶匙油 (約25公克) + 1份堅果種子



油脂包含：烹調用油、抹醬或醬料 (如沙拉醬、奶油、花生醬)

一份堅果種子=

核桃仁2顆



開心果15粒



腰果5粒



花生仁10顆



瓜子1湯匙



黑芝麻4茶匙



資料來源：衛生福利部國民健康署-每日飲食指南手冊

# 飲食中油脂的三大來源

## 含油脂之天然食物



魚



蛋



乳品類



肉



酪梨



堅果種子類

## 烹調用油



豬油



大豆油



葵花油



橄欖油



椰子油



奶油

## 食品加工過程中 添加之油脂



可頌麵包



甜甜圈



蛋糕



冰淇淋



花枝丸



湯包

# 飲食替換，油脂減量！



油脂建議攝取量不超過一天總熱量的30%！以1800大卡計算，相當於一天油脂攝取不超過60公克（約6個塑膠湯匙）。

光一餐就超過一天上限！

滷肉飯



切塊炸雞排

乾煸四季豆

滷百頁豆腐



肉羹湯



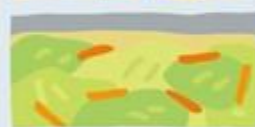
油脂含量107.6公克，  
佔一天總熱量53.8%



全穀飯



甜椒炒雞胸肉



燙高麗菜



滷豆干

蘿蔔排骨湯



油脂含量27.6公克，  
佔一天總熱量13.8%

 =10公克

# 油多少，營養標示怎麼看？

## 洋芋片營養標示

每一份量 23公克  
本包裝含 2份

第1步、先看份數

	每份	每100公克
熱量	146大卡	635大卡
蛋白質	2公克	9公克
脂肪	10公克	43公克
飽和脂肪	4公克	17公克
反式脂肪	0公克	0公克
碳水化合物	12公克	52公克
糖	1公克	4公克
鈉	152毫克	660毫克

吃完一包代表  
吃了2份唷～



相當於一天脂肪總攝取量的1/3

1公克油脂=9 Kcal

以60公斤靜態工作者計算

$60\text{kg} \times 30\text{Kcal} = 1800\text{Kcal}$

$1800\text{Kcal} \times 30\% \div 9\text{Kcal} = 60\text{g}$

★ 熱量=146大卡×2份=292大卡

★ 脂肪=10公克×2份=20公克

算出來才是一整包的量唷！

第2步、每份數值  
乘以包裝份數



# 如何聰明降低油脂攝取

購買包裝食品時，注意看包裝上營養標示！



比較不同款吐司，所攝取的脂肪量竟相差了近5倍！

## A款吐司營養標示

每一份量 82.5公克  
本包裝含 4份

	每100公克
熱量	384大卡
蛋白質	7.7公克
<b>脂肪</b>	<b>17.3公克</b>
飽和脂肪	8.2公克
反式脂肪	0.3公克
碳水化合物	49.2公克
糖	13.4公克
鈉	468毫克



脂肪含量  
差很多！

## B款吐司營養標示

每一份量 105公克  
本包裝含 2份

	每100公克
熱量	243.5大卡
蛋白質	8公克
<b>脂肪</b>	<b>3.5公克</b>
飽和脂肪	1.6公克
反式脂肪	0公克
碳水化合物	45公克
糖	5公克
鈉	309毫克

# 攝取油脂要注意

## 攝取過多油脂

1 造成肥胖



2 心血管疾病、  
糖尿病、癌症  
罹患風險增加

## 攝取過少油脂

1 內臟周圍缺乏  
脂肪組織保護



2 固醇類荷爾蒙  
(如：雌/雄激素)  
缺乏



3 皮膚乾燥、粗糙

目前多數國人攝取油脂過量，  
除了適量、多元攝取，  
儘量以不飽和脂肪酸取代飽和脂肪酸哦！



注意！



有些食物含有  
看不見的「隱形油脂」  
但你可能不知道！

# 隱形油脂食物常見來源

## 糕餅類

為防止澱粉老化、提升酥脆或鬆軟的口感等，而添加許多油脂！



中式大餅/喜餅



燒餅



可頌麵包



甜甜圈



波蘿麵包



蛋糕



餅乾



酥皮



添加於糕餅類的油脂多為含飽和脂肪酸的人造奶油

# 隱形油脂食物常見來源

## 加工肉製品類

使用絞肉等油脂含量高的肉類製成



# 隱形油脂食物常見來源

## 加工豆製品類

經過油炸或是製程使用大量油脂



百頁豆腐



油豆腐



炸豆皮



麵筋



蘭花干

# 隱形油脂食物常見來源

使用含油脂的原料製作

## 醬料類



沙拉醬



沙茶醬



辣椒醬



奶酥醬

## 其他



冰淇淋



巧克力



奶精



以和風醬、油醋醬、優格、檸檬汁、醬油、醋、蔥、蒜進行調味，取代油脂含量高的醬料！

油脂一不小心就吃太多…  
該怎麼降低油脂攝取呢？





# 如何聰明降低油脂攝取

## 多選擇



涼拌豆腐



蒸蛋



烤魚



### 食物選擇：

1. 多選擇乾飯、清湯麵、清湯
2. 選富含植物性蛋白質的黃豆及其製品
3. 吃新鮮水果、烤地瓜等較健康的點心

### 烹調方式：

多選擇清蒸、水煮、川燙、烤、涼拌、清燉、滷

## 少選擇

炸排骨



炸雞腿



### 食物選擇：

1. 少吃炒飯(麵)、燴飯(麵)、滷肉飯、乾拌麵、焗烤及西式濃湯
2. 避免五花肉、霜降肉、絞肉等高脂肉類
3. 少吃洋芋片、蛋糕等零食

### 烹調方式：

少使用油炸、油煎、糖醋、勾芡



# 擔心油脂吃太多，餐點怎麼選？



# 外食選購替換法

## 中式早餐店



燒餅油條



肉包



蔬菜蛋餅  
雜糧饅頭  
紫米飯糰 (無油條)

Better



菜包

## 西式早餐店



抹醬吐司



漢堡肉、火腿



奶茶



貝果  
三明治  
(不含抹醬及炸物)



肉片、腿排



鮮奶、豆漿

# 外食選購替換法

便利商店



奶酥麵包  
抹醬夾心蛋糕



雜糧/核果麵包  
芝麻麵包



三角飯糰  
(炸蝦、魚卵沙拉)



三角飯糰  
(鮭魚、鮮菇竹筍)



辣味炸雞腿堡



豬肉起司堡  
墨西哥烤雞捲



沙茶肉絲炒麵



和風蕎麥涼麵  
泰式雞絲涼麵

Better

# 外食選購替換法

自助餐、便當店、熱炒店



炸排骨



魚香茄子



乾煸四季豆



滷肉飯



Better



烤肉片  
腱子肉  
白斬雞



涼拌茄子



各式少油炒或  
燙青菜



全穀雜糧飯

# 外食選購替換法

夜市、小吃攤、滷味



蔥抓餅



地瓜球



鍋貼



滷味(百頁豆腐、魚餃、甜不辣、鍋燒意麵)



炸醬麵、麻醬麵、大腸麵線



潤餅



烤地瓜



水餃



滷味(滷豆干、豬肉片、烏龍麵、青江菜、香菇)



陽春麵

# 外食選購替換法

## 西餐廳



焗烤香腸義大利麵、  
培根奶油白醬義大利麵



玉米濃湯



蒜香野菇義大利麵、  
白酒蛤蜊義大利麵

Better



羅宋湯

## 火鍋店



麻辣、濃湯湯底



番茄、昆布、  
柴魚湯底



貢丸、燕餃、五花肉、  
梅花肉、培根肉片



里肌肉片、  
魚肉、雞肉片

# 三餐自行烹煮 又該注意什麼呢？





# 健康減油烹調法

## 器具使用



挑選不沾鍋、烤箱、微波爐等不需或減少用油的器具，並用量匙量取烹調用油，以管控用量。

## 前處理技巧

去除肥肉與皮，食材不切太細，以減少吸油面積。



## 烹調用油



選擇不飽和脂肪酸含量高的植物油，如：大豆油、橄欖油、葵花油等。

## 烹調技巧



1. 滷肉或湯品放涼或冷藏後去除油脂。
2. 熬湯時以蘿蔔、玉米等蔬菜取代大骨。
3. 煮咖哩時以咖哩粉等香料取代咖哩塊。

↪ 可加入馬鈴薯、南瓜、香蕉泥、蘋果泥增加稠度。

# 為求方便而常常 吃泡麵果腹嗎？

小心一不注意就  
油、鹽爆表！



# 泡麵如何吃得更健康



● 加蔬菜、蛋增營養

● 調味包減量

- 閱讀食品及營養標示  
選脂肪及鈉含量低者
- 購買非油炸麵體

● 少喝麵湯，  
減少油、鹽攝取

★ 如果是油炸麵體  
可先以水燙過！



# 聰明減油 Tips



## 多原態少加工

選擇新鮮原態食材，  
少吃糕餅類、丸餃類等加工調理食品



## 先選植物蛋白質、魚類、低脂肉

以豆腐、豆干等植物性蛋白質、魚類、海鮮及  
低脂肉品(如：家禽)等，取代五花肉、絞肉、  
霜降肉等高脂肉類



## 烹調要少油

以清蒸、水煮、川燙、烤、涼拌等烹調方式為主，  
避免經油炸、油煎、糖醋、勾芡的料理，  
少用沾醬及抹醬，如沙拉醬、千島醬、凱薩醬、沙茶醬等



關於油脂的各種說法滿天飛，  
就讓我們來為大家解惑吧！



Q: 聽說攝取高油脂的生酮飲食  
有降低體脂肪效果，是真的嗎？



短期內有減脂效果，但對身體有許多不良影響！

	蛋白質	脂肪	醣類
均衡飲食	10-20%	20-30%	50-60%
生酮飲食	20%	70%	10%

高

低

極高油脂、極低糖的生酮飲食  
需要吃大量的油脂及堅果種子類



# 大量攝取油脂的疑慮

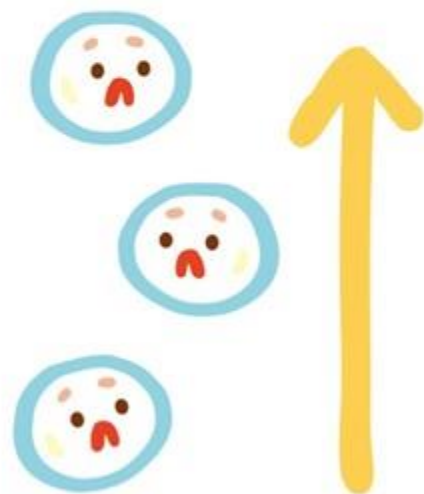
極低醣類飲食，幾乎吃不到主食類、水果類、乳品類



營養失衡→缺乏許多維生素、礦物質、抗氧化物與微量營養素等



飲食限制多→可選擇食物種類少，營養不均衡，膽固醇升高



# 大量攝取油脂可能的危害

血脂增加



酮酸中毒



降低肌肉量



胃食道逆流



尿酸變高



目前生酮飲食仍存有許多爭議及隱藏的風險，  
不適合作為長期的飲食

建議採行體重控制或特殊飲食前，還是請醫師、營養師  
進行個人化專業評估，才不會減了體重傷了健康唷！





Q: 我常看到廣告中有「油切」或「不易形成體脂肪」的產品，是不是真的能降低身體原本的體脂肪？



**錯！**

這種產品不會讓身體原本的脂肪消失唷！

**有效降低體脂肪方式**

1. 熱量控制 2. 適當運動

不要忘記也要注意營養均衡唷！



# 版權說明

指導單位：教育部

執行單位：財團法人董氏基金會

插畫設計：日光路

出版年月：民國109年5月

本簡報內容(含文字、圖片、圖表)未經書面授權，不得以割裂或任何改變內容完整性之方式利用本著作。

申請授權請洽：教育部綜合規劃司 02-77365612

