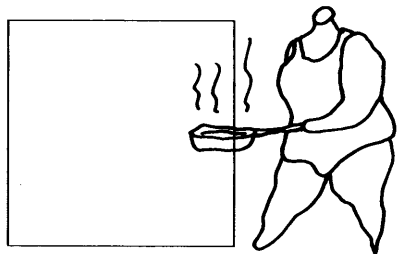


## 油脂只應佔全天熱量的一至二成

不管是動物油或植物油，都不能多吃，每日用油量不應超過十五毫升太多；肉類、油炸後的食物、速食和糕餅類等食物，都是高脂食物，都必須限量攝食。每天應攝食大約等量的三種脂肪酸：單元不飽和脂肪酸、多元不飽和脂肪酸和飽和脂肪酸，每日取橄欖油和葵花油，或花生油和玉米油，兩種油等量混合後食用，是最佳用油法。

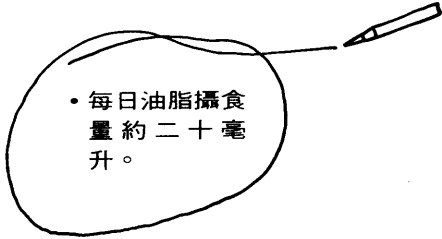
油脂是熱量最高、過量時毒性最大的養分，



美國心臟學會本來主張，每天食物熱量中，油脂應佔三成，後來減至二成，目前更有不少人主張，每天油脂攝取量不要超過每天食物總熱量的三成。油脂不攝取過量，不但可減肥和預防肥胖，而且還可預防心臟病，美國心臟學會主張把每日的油脂攝取量壓低，也是為了預防心臟病。

以肉類為主食甜點為副食的美國人，要把每天油脂攝取量降至一成是不可能的事，原因是肉類和甜點都是高油脂高熱量食物。因此，有些學者主張，每日二成的油脂攝取量比較實際。

對台灣居民來說，五穀醣類是每日三餐主食，因此，每日一成的油脂攝取量是容易做到的。東方人以五穀醣類為三餐主食，雖然其蛋白質含量較少，使東方人的個子長得較小，但也較容易躲過高油脂食物的慢性毒。但自從西餐和西

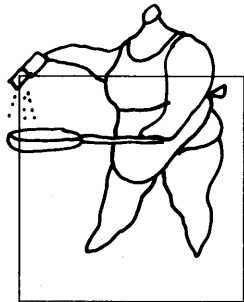


• 每日油脂攝食量約二十毫升。

式速食入侵東方後，比較年輕一輩的東方人雖然由於飲食習慣的西化，而普遍長高長壯，但也同時有更多的年輕人長胖，或得心臟血管疾病。

每日一成的油脂攝取量，大約是每日十五至二十毫升的油量，這點油量拿來炒菜炒飯或炒什麼煎什麼的是不夠用也不好，這點油量的最健康吃法是加醋或醬油調味後生食，也就是拌著燙青菜一起吃。每日二成的用油量，則大約是每日三十至四十毫升的油量。

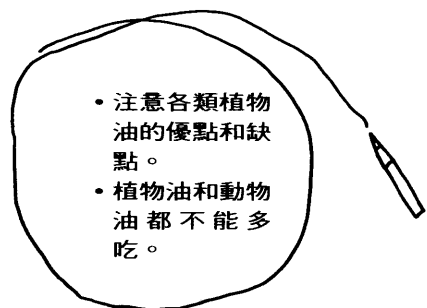
高油脂食物也是美國人得癌症的重要成因之一，癌症是美國人的第二大死亡原因，每三個美國人就有一人會得癌症，這樣的得癌機率甚至高於台灣居民，台灣居民每四人中就有一人會得癌症，台灣居民的得癌機率雖然較美國人為低，但癌症卻是台灣人的第一大死亡原因。台灣居民的



飲食習慣西化後，預期在往後幾十年裡，得癌率和癌症死亡率還會繼續成長。癌症的形成需要十五至四十五年，過程非常緩慢，一個人如無特殊的慧根，是不會相信也不會介意以後會不會得癌症，癌症的發生率在七十歲時才達高峯，故時間未到時，頗難讓二十幾或三十幾歲的年輕人相信，現在養成享受高油脂美食的習慣後，年老時就要冒著得癌的风险。

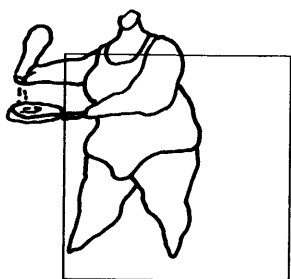
故高油脂食物的害處，是除了易得肥胖症而增加死亡率縮短壽命外，也會在老年時增加得癌的機會，得癌後生活成本大幅上升，生活品質大幅下降，親人也跟著受苦。高油脂美味食物的誘惑力最大，但其害處也最多最厲害。

美國心臟學會不但主張每人每日油脂攝取量只能佔每日食物總熱量的二成，而且還主張，每



人每天要吃齊下列三種脂肪酸：單元不飽和脂肪酸、多元不飽和脂肪酸和飽和脂肪酸，而且這三種脂肪酸大致上要等量攝食，人體都有需要，不能偏好任一類油脂，否則，油脂攝取失衡，會形成疾病。說得更精確些，每天單元不飽和脂肪酸的攝食量要佔一成，多元不飽和脂肪酸要佔一成，而飽和脂肪酸要低於一成。

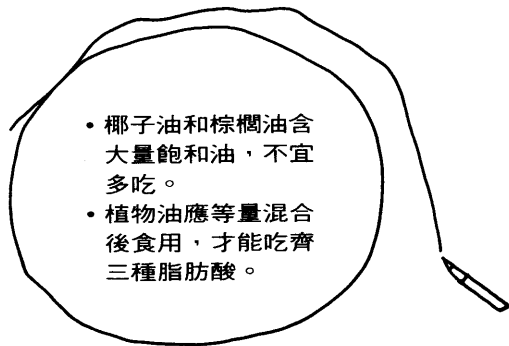
人類常用的食用油，通常都含人體需要的三種脂肪酸，其中葵花油、大豆油和花生油等植物油含最多的多元不飽和脂肪酸，多元不飽和脂肪酸是這些食用油的主要成分，其他二種脂肪酸含量不多。三種脂肪酸中，以多元不飽和脂肪酸最不稳定，在油炸、油炒或油煎的高溫下，最容易被氧化成毒油。而偏偏多元不飽和脂肪酸又是人體構築細胞膜的重要原料之一，在細胞膜內也有



機會被氧化，被氧化後，細胞膜會喪失正常機能而使人生病。故即使不吃動物油而只吃這些植物油，吃得過量，也一樣會增加得大腸直腸癌、乳腺癌、攝護腺癌或其他疾病的機會。一般人認為植物油很安全，可以多吃，這個觀念不但錯誤，而且十分危險。不但減肥的人必須限量攝食植物油，要健康長壽的人更應如此。

葵花油、大豆油和花生油，是最有名的多元不飽和油，因為這些食用油含豐富的多元不飽和脂肪酸。

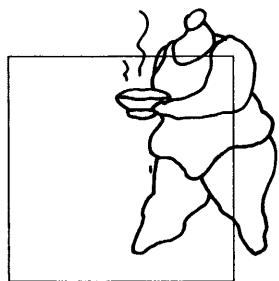
但並非凡植物油，都含豐富的多元不飽和脂肪酸。植物油中，椰子油和棕櫚油就很特殊，其主要成分是飽和脂肪酸，這二種食用油是有名的植物性飽和油，例如椰子油含八成的飽和脂肪酸，其多元不飽和脂肪酸含量微不足道。心臟病



人不宜吃動物油，是因為動物油含大量膽固醇，對心臟血管不利，而椰子油和棕櫚油雖只含少量膽固醇，卻含大量飽和脂肪酸，心臟病人捨棄動物性飽和油後，應從植物油中攝取植物性飽和油，但植物性飽和油一樣不能多吃。

橄欖油也是特殊的植物油，主含單元不飽和脂肪酸，多元不飽和脂肪酸的含量很低。人體需要的三種脂肪酸中，以單元不飽和脂肪酸的需要量最大，橄欖油是這種脂肪酸的最佳來源。玉米油的單元不飽和脂肪酸含量也高，也是這種脂肪酸的重要來源之一。

各種動物油含大約等量的單元不飽和脂肪酸和飽和脂肪酸，多元不飽和脂肪酸含量最少。動物油的壞處是膽固醇含量最高，減肥的人不以肉類為主食，故從動物油攝取飽和脂肪酸的量就

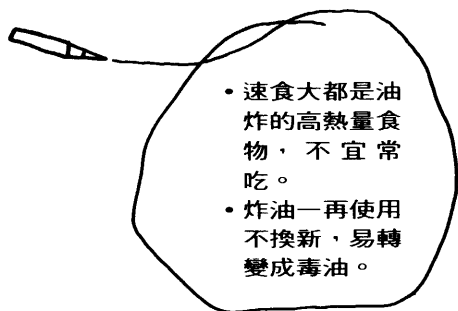


少，此時應從植物油中攝取植物性飽和油。

由於各種常用植物油的三種脂肪酸含量都不均勻，減肥者每天為了要吃齊上述三種脂肪酸，可選用橄欖油和葵花油，或花生油和玉米油，兩種油等量混合後食用，這樣，每人每天攝食十五至三十毫升的油脂，這是最健康的吃法。油吃多了容易長胖，吃少了，油溶性維他命（A、D、E、K）不易吸收。

速食，不管是肉類、蔬果或五穀，大抵是油炸油煎食物，除了食物本身的熱量外，炸煎的食用油又提供了額外的大量熱量，因此，速食成為熱量最高的食物。

速食方便快捷，味香可口，幾分鐘內就可吃進千卡以上的熱量；另外，炸油在幾百度的高溫下，一炸再炸，原來是身體養分的脂肪酸，氧化



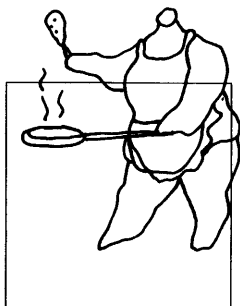


成對身體有害的毒油；不但如此，肉類、蔬果和五穀表面的養分，被炸焦後，也成了有致癌作用的毒素。在美國速食文化的衝擊下，很少人在意這些問題，但求苗條健康的人，必須牢牢記住速食的這些缺點。

油炸的高脂食物吃成了習慣，比較容易得大腸癌、乳癌或攝護腺癌。

炸雞的雞皮，含高熱量的雞油；大腿肉含大量黃色雞油；整塊炸雞的表面更吸入了大量炸油。這三個來源的油脂，使一塊三百餘公克的炸雞，就擁有六百餘卡的高熱量。

香腸、漢堡、炸薯條、炸蘋果派的熱量更高。



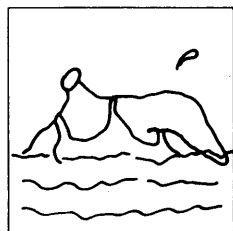
食用油（最高熱量食物）

種類	單位	重量	熱量
牛奶	15 毫升	14 公克	100 卡
豬油	15 毫升	13 公克	115 卡
人造奶油	15 毫升	14 公克	100 卡
玉米油	15 毫升	14 公克	120 卡
橄欖油	15 毫升	14 公克	120 卡
花生油	15 毫升	14 公克	120 卡
大豆油	15 毫升	14 公克	120 卡
葵花油	15 毫升	14 公克	120 卡



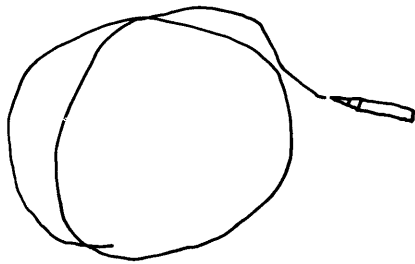
食用油的脂肪酸含量

種類	單元不飽和脂肪酸	多元不飽和脂肪酸	飽和脂肪酸
橄欖油	八成	一成	一成
葵花油	二成	七成	一成
玉米油	三成	六成	一成
大豆油	三成	六成	一成
花生油	五成	三成	一成
清香油	五成	二成	二成
牛油	四成	微量	五成
奶油	三成	微量	七成
豬油	五成	一成	四成
雞油	四成	二成	三成
棕櫚油	四成	一成	五成
椰子油	一成	微量	八成



高膽固醇食物（此類食物宜少吃）

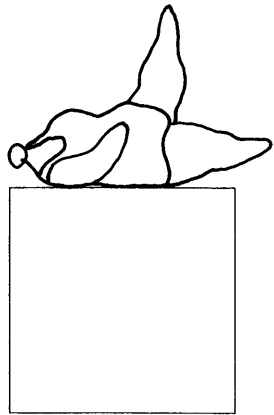
種類	重量	膽固醇含量
豬腦	100 公克	3100 毫克
豬肝	100 公克	420 毫克
豬腰	100 公克	380 毫克
牛腦	100 公克	2300 毫克
牛肝	100 公克	376 毫克
牛腰	100 公克	400 毫克
奶油	100 公克	300 毫克
羊肝	100 公克	610 毫克
墨魚	100 公克	348 毫克
魷魚	100 公克	1170 毫克
魚肝油	100 公克	500 毫克
蜆	100 公克	454 毫克



蛋黃  
鵪鶉蛋

100 100  
公 公  
克 克

3640 2000  
毫 毫  
克 克



速食類（熱量最高，含大量動植物油脂，不能吃成習慣）

種類	重量	熱量
肯德基炸雞		
赤膀和雞胸 原味	322 公克	603 卡
赤膀和大腿肉 原味	341 公克	661 卡
大小腿肉 原味	346 公克	643 卡
麥當勞		
豬肉香腸	53 公克	206 卡
特大號漢堡(BIG MAC) 漢堡	204 公克	563 卡
起士漢堡(漢堡加 Cheese)	102 公克	255 卡
魚香堡	115 公克	307 卡
麥香雞	139 公克	432 卡
	160 公克	324 卡



炸馬鈴薯條  
炸蘋果派  
巧克力奶昔

291 85 68  
公克 公克 公克

383 253 220  
卡 卡 卡

