

# 聰明選“0”反式脂肪



研究顯示，每天只要攝取少量的反式脂肪，就會讓血液中的膽固醇升高，罹患心血管疾病病的風險增加。某些產品可能標示植物油製作，消費者看了很高興，放心掏錢買，沒想到這雖是植物油，卻是加工後、比動物油更糟的反式脂肪，對身體有害而無益。每天只要攝取4~5公克的反式脂肪，就會增加23%罹患心血管疾病的風險。



反式脂肪是所有脂肪中，對心血管傷害最大的一種脂肪，「新英格蘭醫學期刊」報導，每天只要攝取少量4~5公克的反式脂肪，就足以使血液中的膽固醇升高，並增加23%罹患心血管疾病的風險。

## 選天然看標示“0”反式最安心

(一)購買時細看營養標示，選擇反式脂肪含量“0”的食品。

(二)少吃以氫化油、烤酥油和人造奶油製作的烘焙食物、酥炸食品(炸雞、鹽酥雞等)及有餡的糕點餅乾(捲心餅、餅乾、奶酥、甜甜圈、鳳梨酥、巧克力棒、千層派、蛋捲、巧克力蛋糕)、泡麵、奶精等。另外，堅果種子含豐富單元不飽和脂肪酸、鈣、鉀、鎂、維生素E等營養素，建議民眾每日攝取約一湯匙的堅果種子(約杏仁果5粒、花生10粒、腰果5粒)，研究指出，若總熱量中以多元不飽和脂肪取代5%來自飽和脂肪的熱量，可減少約11.5%冠心病死亡機率。

國民健康署提醒民眾，選購食品時除了應謹記多蔬果、多全穀根莖，少油脂、少鹽、少糖，選天然、未加工及在地食材的原則；最重要的是在購買食品時應仔細看營養標示，選擇反式脂肪含量0的食品。



仔細看營養標示，  
選擇反式脂肪含量“0”的食品

每份	7.4
總脂肪	7.8公克
反式脂肪	0公克
碳水化合物	12.9公克
12.9	

選天然 看標示“0”反式最安心

衛生福利部 國民健康署  
國民健康署 守護您健康

資料來源：衛生福利部國民健康署