

佛教大林慈濟綜合醫院

門診衛教記錄表

一、主辦單位：過敏免疫風濕中心

二、衛教主題：反式脂肪酸

三、衛教日期：98年01月13日

四、衛教時間：9:30 ~ 10:00

五、主講者/記錄者：呂淑茵營養師/朱玲瑩

內 容 簡 要

油脂的種類

平常飲食所食用的油裡面，就分成三種：

- 飽和脂肪酸
- 單元不飽和脂肪酸
- 多元不飽和脂肪酸



看名稱比較不清楚是什麼，看實際東西會較容易懂：

- 飽和脂肪酸
例如：三層肉(五花肉)，動物性的油
- 單元不飽和脂肪酸
例如：目前最熱門橄欖油之類的油比較健康。

- 多元不飽和脂肪酸

例如:魚身體裡面的油是跟豬肉的油不一樣的,也是比較健康的油,這是食物裡面比較天然的油脂。

反式脂肪是比較不天然的油,從比較不健康的飽和脂肪酸再加工製造出來的油脂,叫反式脂肪。

例如:

- 平常沾麵包的牛油

● 蔥油餅所添加的酥油會讓蔥油餅更香,這種酥油也是反式脂肪的一種反式脂肪就是用一般的植物油經加工製造過就變成酥油,然後用酥油來做食用的東西,為什麼叫做反式脂肪,圖片裡第一桶油,油脂有兩隻腳是同方向的,不是上面就是下面,可是反式脂肪經過加工之後就不一樣了,它一隻腳在上面一隻腳在下面,是相反的所以叫做反式脂肪。

植物油、氫化油比一比:



液態 (不易塗抹)



固態 (容易塗抹)

植物油與氫化油的比較

平常就有豬油、植物油、魚油、菜子油可以用,為什麼還要製造反式脂肪,

因為廠商會做一定有它的原因。

- 植物性

- 比較容易壞掉,太久遇到空氣、水分、曬到太陽容易變質,不能放太久。
- 不適合久炸,因為炸幾次之後油會變質,炸出來的食物會變的比較黑,不好看賣相差。
- 屬於液體狀態,不易塗抹。

- 氫化油

- 不容易變質,容易保存,
- 耐高溫,可以重複使用,且炸出來的食物很香、好吃、漂亮,又好看賣相好。
- 加工過屬於固體,容易塗抹在麵包上。

一般對反式脂肪比較陌生,甚至不知道哪一種才是反式脂肪,如果清楚反式脂肪,就會覺得我們常常吃到它。

在食品包裝上的成份所標示含有：

- 氫化油脂(不管是哪一種油製造都叫氫化油)

如:氫化植物油、氫化脂肪、氫化菜油、氫化大豆油、氫化可可油、氫化芥

花油

- 加在麵包、麵粉裡的酥油、人造酥油、植物性酥油、瑪琪琳、植物性瑪琪

琳白油、精緻油、精緻豬油

如:太陽餅、鳳梨酥、西式燒餅(非傳統燒餅用烤的,沒那麼酥脆),吃起來酥酥的,香香脆脆的很好吃,一般市面上賣的油炸品,如薯條、鹽酥雞、臭豆腐、油條、排骨都有可能加入反式脂肪酸。

哪些點心的東西有可能加入反式脂肪酸：

洋芋片、巧克力、冰淇淋、爆米花,加入奶油吃起來酥酥脆脆的,還有台灣最有名的珍珠奶茶,賣到日本、中國大陸去,為什麼珍珠奶茶那麼香,那麼好吃,因為它有加入奶精或奶油球,不管是水狀或粉狀,那是一種油脂,一般會認為奶茶有一個奶字就是牛奶,這是不對的,為了讓奶茶更香,放的更久,有的會用氫化油製造,所以也有可能含有反式脂肪酸的來源。



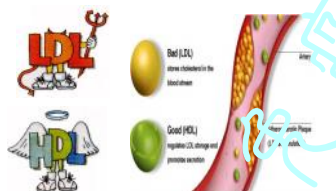
反式脂肪酸的壞處：

剛剛所講那麼多反式脂肪酸的東西,為什麼對我們的健康不好,就是因為不好才會提出來說,好的就可以多吃,壞處在哪裡：

- 影響到心血管：
 - 讓體內不好的膽固醇增加(LDL 低密度膽固醇),
 - 好的膽固醇減少(HDL 高密度膽固醇),我們常提到吃豬油會阻塞血管,豬油也有膽固醇,但是豬油跟反式脂肪比起來,不如吃豬油。因為吃豬油好的膽固醇不會降低,只是不好的膽固醇會增加而已,而反式脂肪是兩個不好的都加起來,就是好的膽固醇降低,不好的膽固醇增加,所以比豬油還不好的就是氫化油,它如何把膽固醇減少,圖片裡黃色的就是不好的膽固醇,綠色的就是好的膽固醇,血管裡附著在

血管壁的都是黃色不好的膽固醇。膽固醇就好比是車子一樣，它把我們吃進去的油質代謝後，沒有用完的東西送到每一條血管，所以血管會阻塞就是這樣形成的。

而好的膽固醇好在哪裡？它就是把血管上的膽固醇油質，送去肝臟做代謝，所以血管裡的膽固醇就不會留在血管裡了，這樣血管就不會被阻塞，就不會中風。可是不好的油(反式脂肪酸)吃太多不好的就會增加，好的變少就無法幫助我們代謝，血管就會漸漸被塞住，血液流不過去，若是塞在腦部就會中風，若是在心臟旁邊就會引起心血管方面的疾病。如:心肌阻塞就比較不好。



● 影響血糖：

吃油也會影響到血糖不只是吃甜的才會影響，為什麼？

- 因為吃這種油會變成糖尿病的機會比較高，為什麼會這樣？
- 因為不管吃麵或飯東西吃完消化吸收以後，血糖會上升。

而正常的人代謝後血糖就會降下來。

- 因為胰臟會製造胰島素，胰島素好比一支鑰匙，這把鑰匙會把細胞的門打開，打開之後糖分進入細胞，會把吸收的糖分進行利用，才不會沒力氣，如此糖分才能發揮作用。

反之，反式脂肪吃太多會如何呢？

它會讓這把鑰匙無法打開，這樣糖分就無法發揮功能，就留在血管沒地方可以去，抽血檢查時糖分就會太高，慢慢胰島素失去作用，年紀越大血糖會越高，就漸漸變成糖尿病。

對健康其他影響

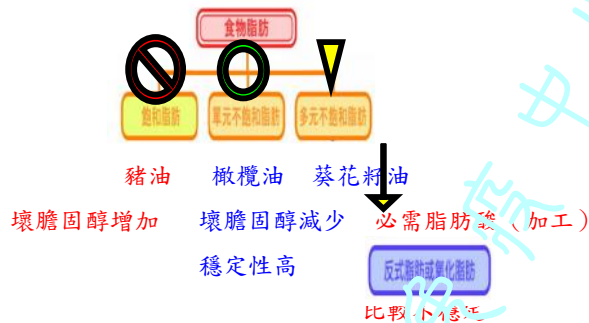
研究顯示對其他不好的影響如；

- 癌症；因為身體內細胞也會新陳代謝，新陳代謝當中吃進這種不好的油質，會製造不對的細胞。
- 前列腺癌
- 大腸癌
- 女性的乳癌，這是最常見的
- 小孩中常見的過敏症狀如：
枯草熱、氣喘，而孕婦若吃太多這種油質會影響小孩的生長。



如何減少反式脂肪

要如何避免吃太多反式脂肪？



- 第一要用好油
- 第二用量要減少
- 第三油要放好
- 不要放在瓦斯爐邊或日照的地方，比較會引起化學變化，產生變質，家人如果比較少就買小罐的，用完再換新的，或是將油放在廚子裡。勿放溫度高的地方，炸過一次的油丟掉很可惜，可以炒菜用。若一餐沒用完就丟掉，不要放到下一餐，因為炸過的食物裡面有水份，油質會變差，若一定要用完，炒出來的菜會有油味，不好聞就表示油已經變差。

問答題：

1. 氫化油是什麼油？

(1)跟橄欖油一樣，是很好的油(2)跟豬油一樣(3)植物油加工的油

2. 哪些東西是含氫化油的食物？

(1)清蒸鱈魚(2)紅燒豬腳(3)爆米花

3. 如何減少氫化油的攝取？

(1)不要用豬油(2)買東西時看清楚食品標示(3)避免油炸及油酥製作的食物