除掉廚房裏的反式脂肪

1. 換油

煮,炒,或炸東西之前，先看一下油的成分表。如果其中有 "部份氫化 - partially hydrogenated"，趕快換成沒有氫化的油。若是沒有成分表，問供應商或製造商。

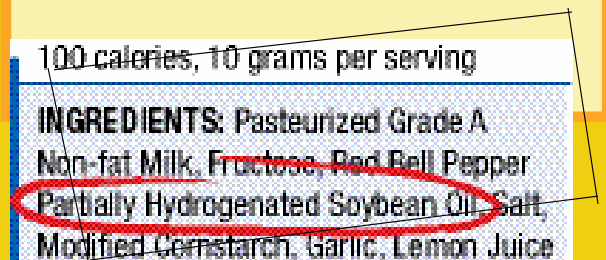
⊠東西則用沒有氫化的油，用不含或含很少反式脂肪的油酥(shortenings)。

2. 選用健康的塗麵包⊠油

用少飽和脂肪和沒有反式脂肪的軟管式塗麵包⊠油來代替牛油和植物⊠油(純瑪琳)。

3. 購買事先處理好的食品，一定要買沒有反式脂肪的。

檢查成分表或詢問供應商，注意⊠好，炸好，和預先混和好的食品有沒有部份氫化植物油。



怎樣換油?

仔細看成分表，選用沒有部份氫化的油(free of partially hydrogenated oils)

如需更多資料請查此網址

www.lapublichealth.org

資料來源: 經許可由2006紐約市衛生及精神健康局資料改編, 供洛杉磯縣公共衛生局使用

你的廚房需要換油⊠? 餐館或食品業該知道的有關反式脂肪的資料. 可以查看下列網址: www.nyc.gov/health.

County of Los Angeles Public Health

你的廚房需要換油⊠？

反式脂肪

那些是每個餐飲業者都該知道的

反式脂肪是將氫加入植物油製成的

這些油就叫做部份氫化油。

任何食物若加入部份氫化油，就含有反式脂肪。

餐飲業常常用這種部份氫化油煮或炸食物。餐飲店中許多預先炸好，⊠好或處理過的食物裏也有這種反式脂肪。

部份氫化的植物油
= 反式脂肪
= 心臟病危險

反式脂肪有害健康.

反式脂肪 - 像飽和脂肪一樣 - 因為會增加壞膽固醇(LDL低密度膽固醇)，而使心臟病的危險增加。聯邦食品藥品管理局和洛縣公共衛生局呼⊠顧客詢問餐飲店，他們使用何種脂肪或油，是否不用反式脂肪。

有很多餐飲業已開始換油了。這個單張教你們一些小訣竅。

你使用反式脂肪⊠？如果不檢查，你可能不知道。

很多市面上賣的植物油含有反式脂肪，但也有沒有經過氫化的植物油。你只能從食品標籤上看出是否含有反式脂肪，或者詢問供應廠商。

這些反式脂肪有可能被用在餐飲業的廚房裏：

- 用來炸，⊠，煮的植物油
- 油酥（固體植物油）
- 植物⊠油或其他塗麵包的油
- 預先處理過的食物，包括：
  - 預先炸過的食物，例如炸薯條，炸雞，炸雞塊，炸魚片，脆片，墨西哥脆餅和甜甜圈。
  - ⊠的食物，例如漢堡麵包，義大利餅，餅乾，甜點，蛋⊠，派，和⊠餅點心。
  - 預先混合好的食材，例如鬆餅粉，熱巧克力，沙拉醬，油炸麵包碎塊和麵包粉。

所有這些食物，你都可以選擇沒有反式脂肪的。就是沒有部份氫化植物油的。

所有的脂肪並不都一樣

好的脂肪降低心臟病危險

脂肪種類	單一不飽和脂肪	多元不飽和脂肪
重要來源	橄欖油,花生油 canola油 橄欖 腰果 杏仁 花生 很多其他核果 ⊠油果	玉米油 黃豆油 紅花子油 葵花子油 棉子油 魚和海鮮

壞的脂肪增加心臟病的危險

脂肪的種類	反式脂肪 *	飽和脂肪
重要來源	• 部份氫化植物油 • 大部份的純瑪琳和油酥 • 很多油炸的食物 • 很多快餐 • 大多數⊠的⊠餅類	• 全脂牛⊠牛油, 乳酪冰淇淋 • 猪油牛羊的脂肪 • 肉類 (牛肉, 猪肉, 培根⊠肉,香腸和午餐肉最多) • 雞肉及家禽肉較少, 特別是去掉皮的肉 • 巧克力和可可油 • 棕櫚油 • 椰子⊠和椰子油

* 大多含反式脂肪的食物都可以用不含反式脂肪的油代替 (選用沒有氫化的油)