



# 減油煮食 大變身



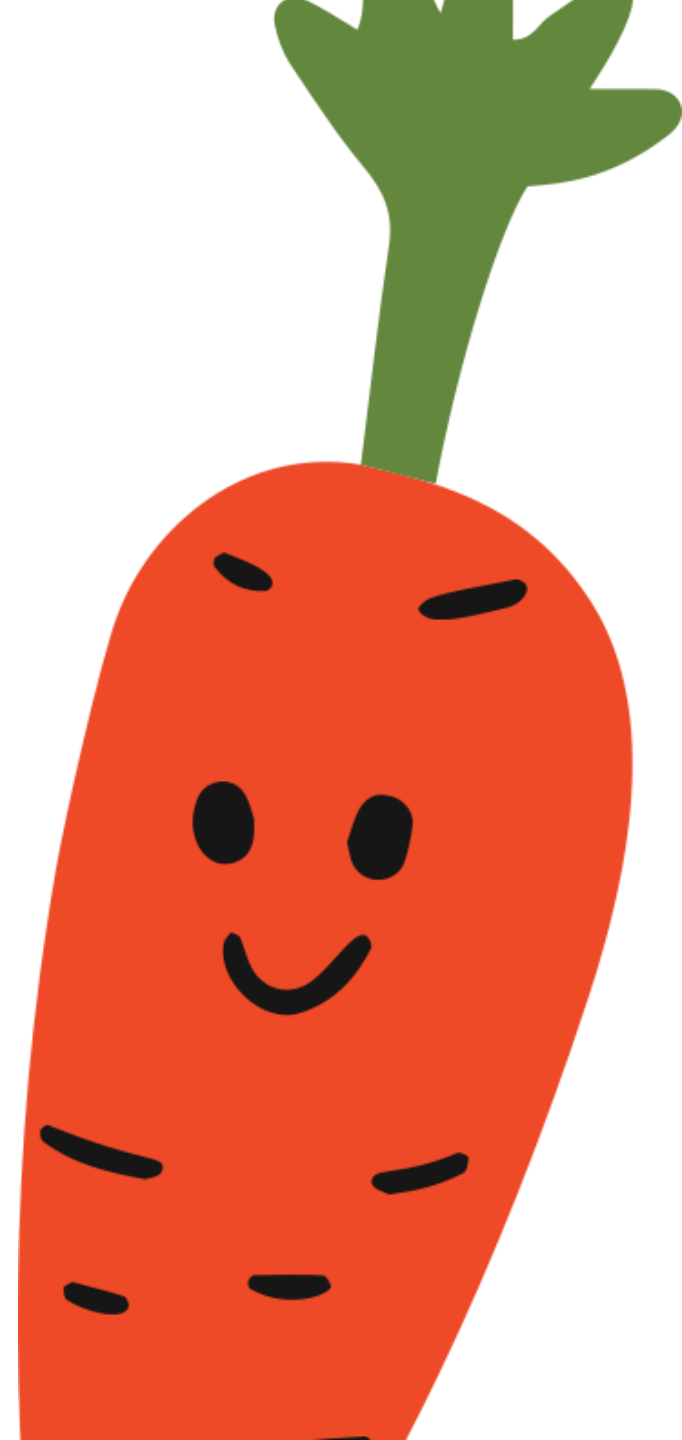
曾佩欣 Joyce

註冊營養師(澳洲)



# 血脂異常

- 膽固醇
  - 總膽固醇
  - 高密度膽固醇(好膽固醇)
  - 低密度膽固醇(壞膽固醇)
- 三酸甘油脂





低密度膽固醇

高密度膽固醇



飽和脂肪  
反式脂肪



壞膽固醇 ↑



不飽和  
脂肪



好膽固醇 ↑

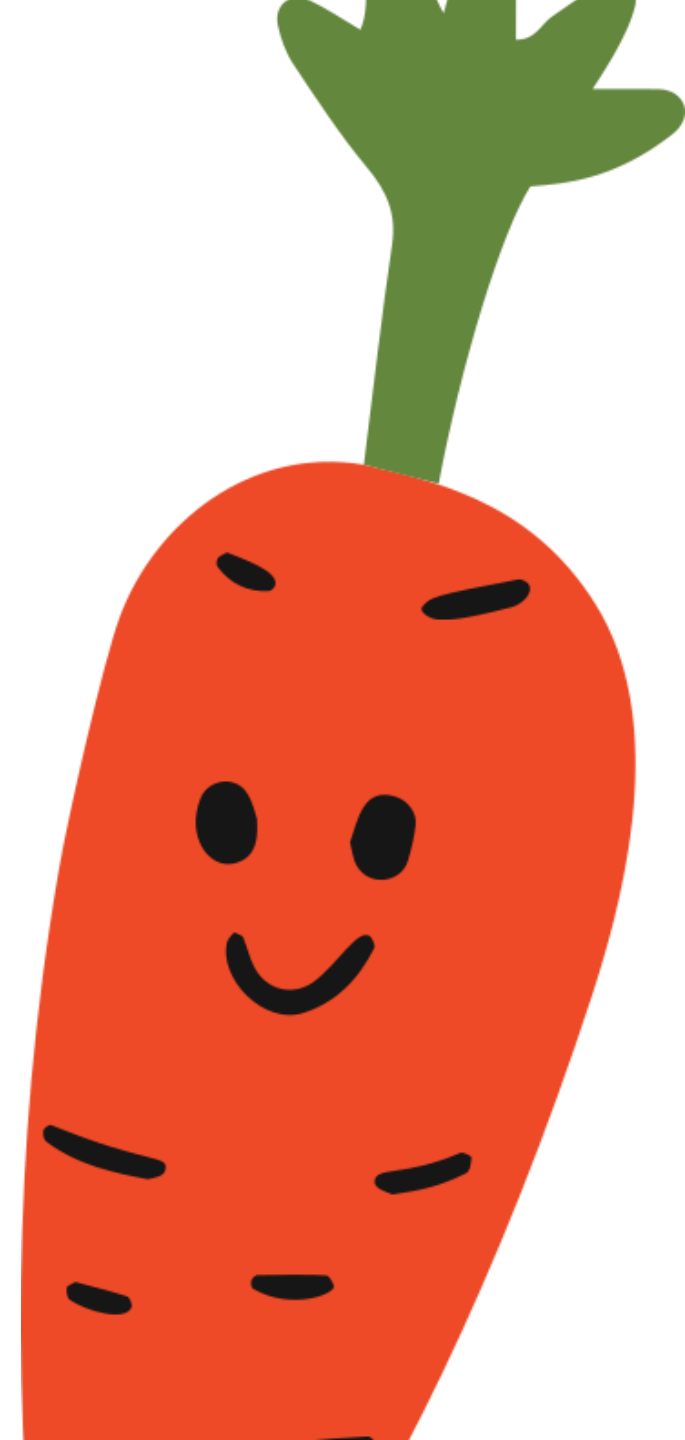




# 少女3年天天吃炸雞 抽出粉紅血

湖北省武漢市17歲女孩小錢因為腹痛送醫由於血糖超標、出現休克症狀，醫生決定抽血檢驗，沒想到不只她抽出來的血是粉紅色，還會瞬間凝固，透過體外循環方式清洗血液中的脂肪，竟洗出8000毫升「白色脂肪液」。之後才知，原來小錢平常喜歡吃炸雞、漢堡等垃圾食物，也不喝水，只喝可樂，脂肪過度聚集，血脂濃度才會爆表。

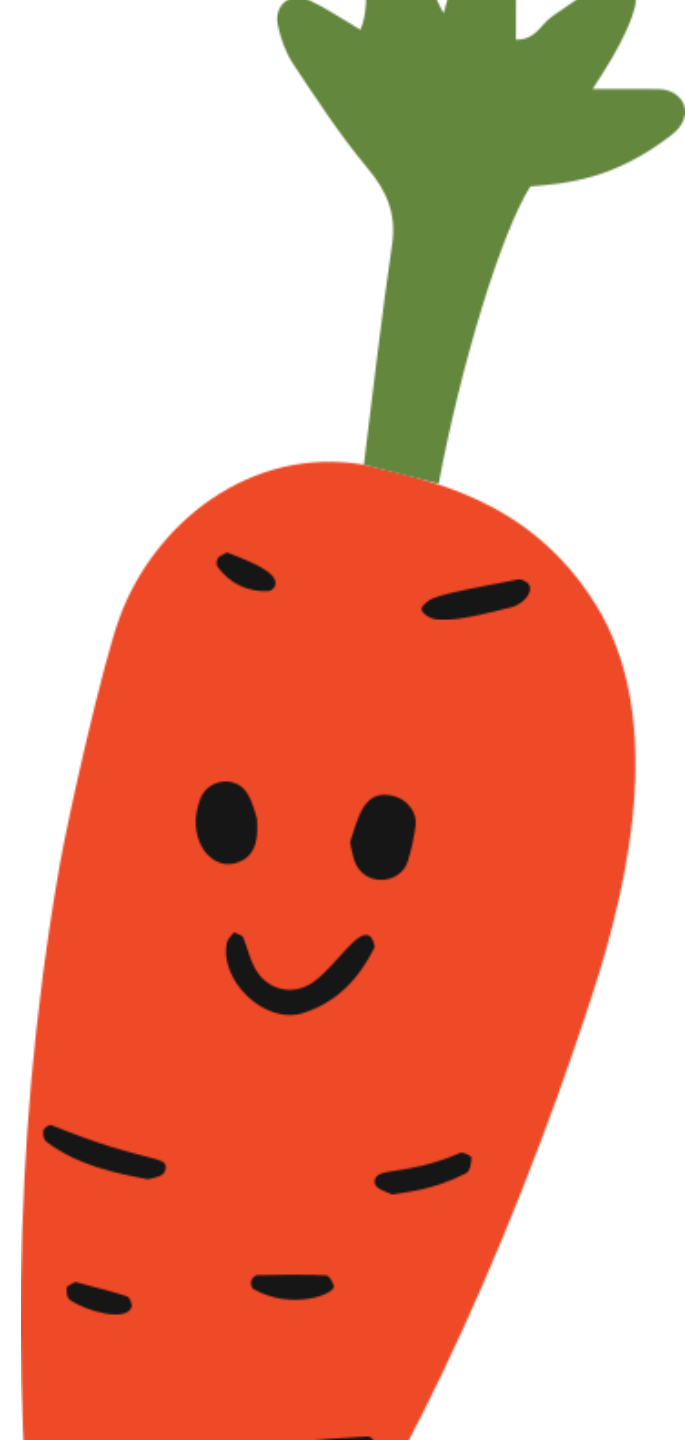
原文網址: [少女3年天天吃炸雞 抽出粉紅血、8000毫升乳白脂肪液 | ETtoday大陸 | ETtoday新聞雲](https://www.ettoday.net/news/20181129/1317895.htm#ixzz5mIYxqg7) <https://www.ettoday.net/news/20181129/1317895.htm#ixzz5mIYxqg7>



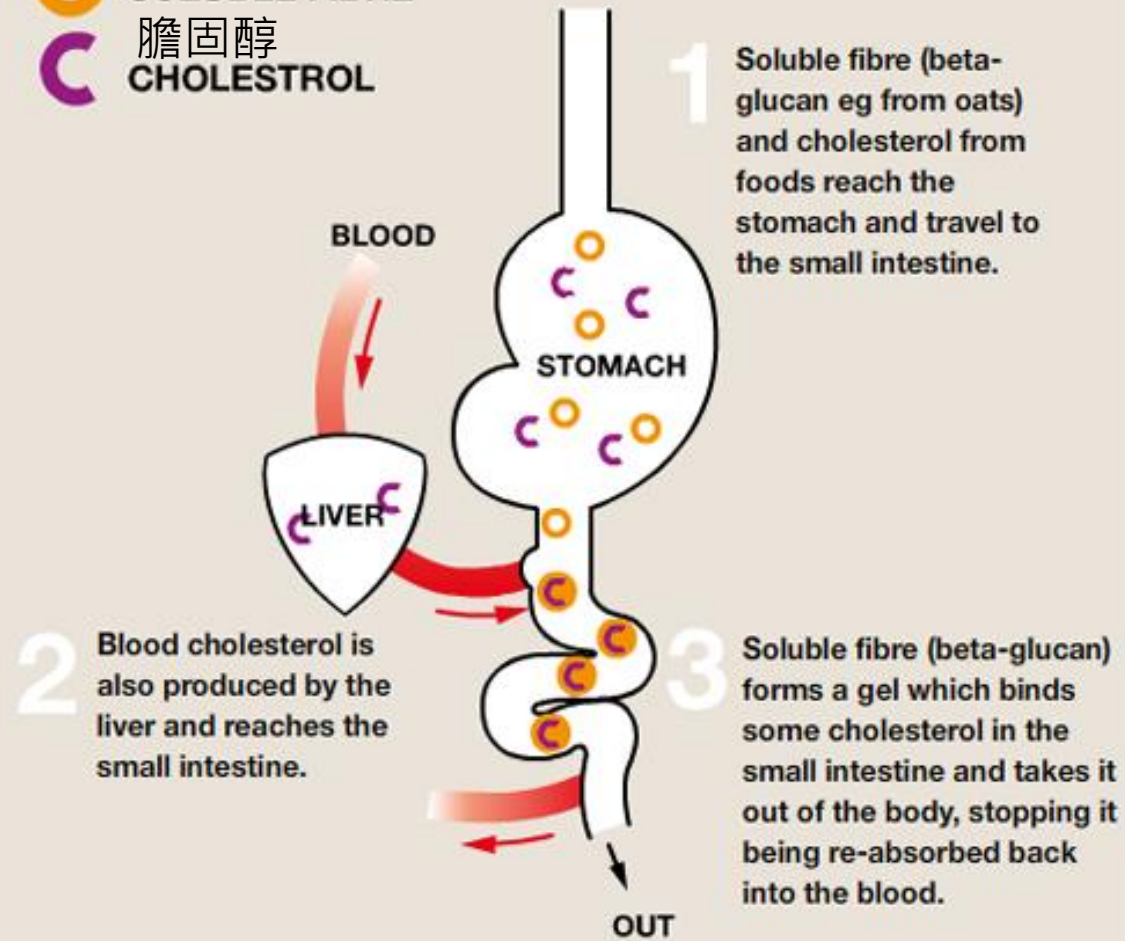
# 預防/控制血脂異常

目標	增加↑	減少↓	適量
↓三酸甘油脂	運動	飽和脂肪 反式脂肪 精製糖 精製碳水化合物 酒	多元不飽和脂肪
↑好膽固醇			單元不飽和脂肪
↓壞膽固醇	運動 水溶性纖維 抗氧化營養素	飽和脂肪 反式脂肪	植物固醇

\*控制適中體重



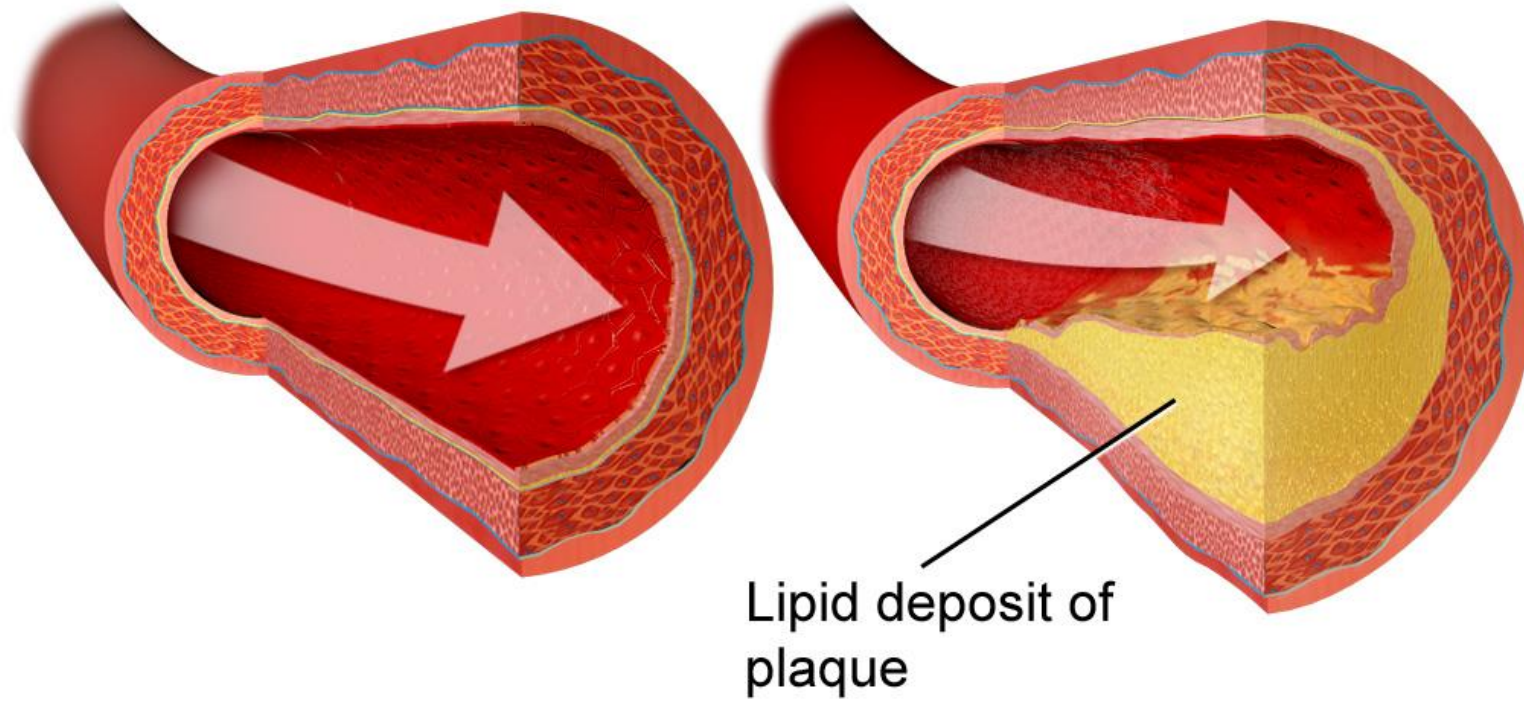
水溶性纖維  
SOLUBLE FIBRE  
膽固醇  
CHOLESTROL



<https://www.nestle.co.nz/brands/cereals-managing-cholesterol-reabsorption>

Normal Artery

Narrowing of Artery



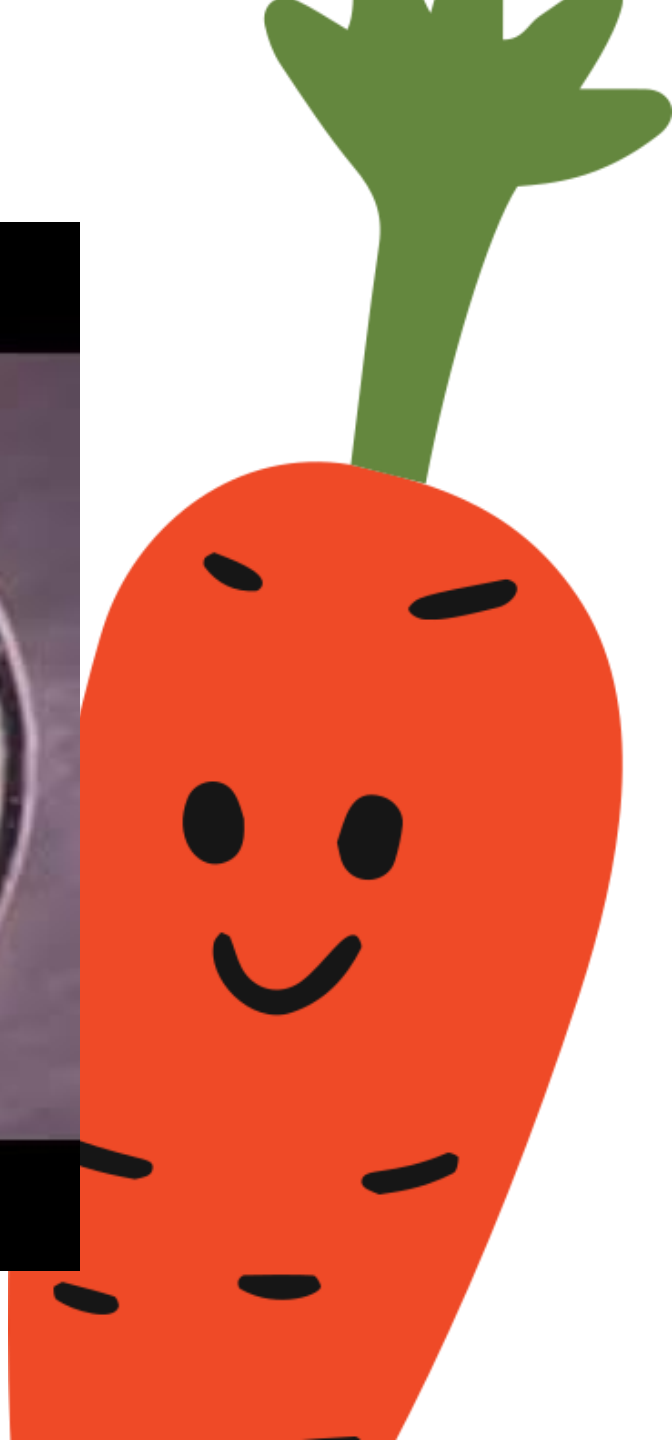
**Coronary Artery Disease**

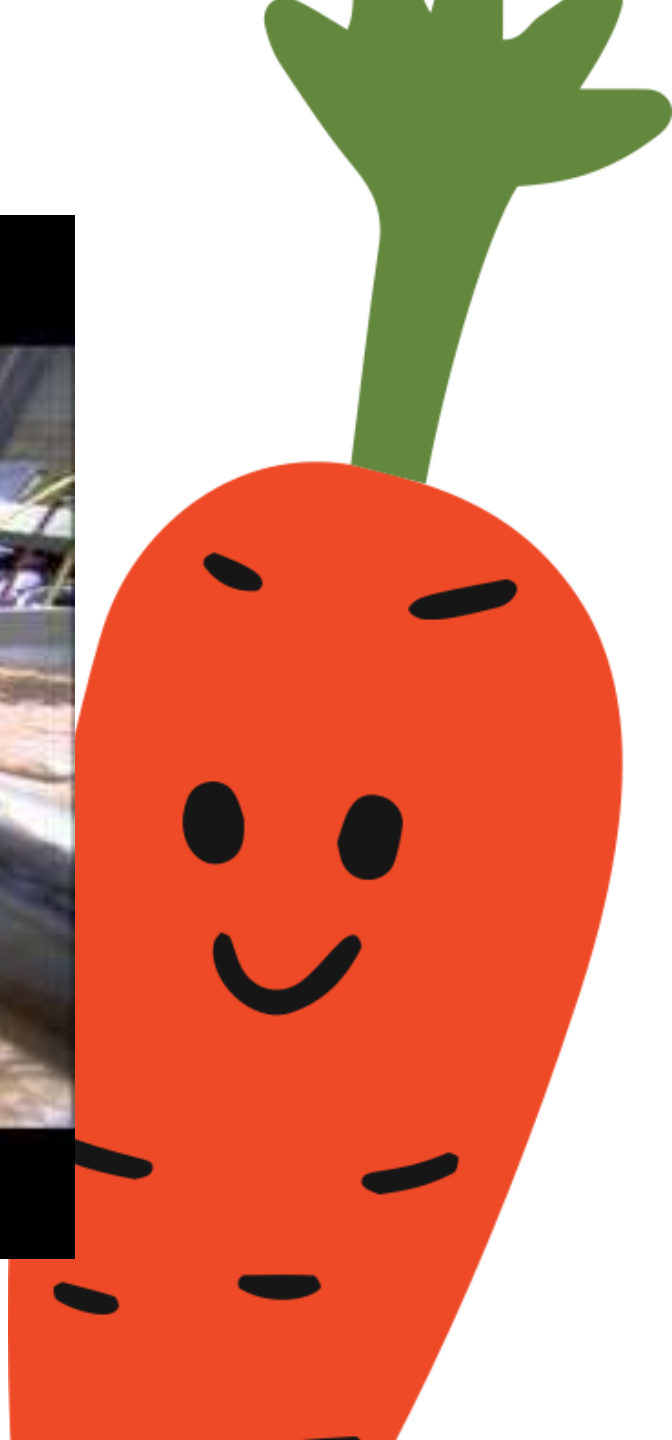


# 減少脂肪

- 以植物煮食油(橄欖油、芥花籽油、葵花籽油等)代替牛油
- 以蒸、炒、焗、微波爐等少油的煮食方法
- 用易潔鑊煮食
- 低脂選擇(如低脂奶、低脂芝士瘦肉)
- 煮食前去除肉類可見脂肪/皮
- 以豆類代替肉類
- 預先炸好的食材(如豆卜，腐竹，伊麵)先出水去油
- 少醬/少汁







# 解豬圖 Cuts of Pork

不同部位的脂肪百分比  
Fat Percentage of  
Different Cuts

脂肪百分比 (以生肉計算)  
Fat Percentage (raw meat)

69.6%

53.0%

33.5%

23.4%

17.2%

12.6%

12.4%

5.4%

① 豬面頰(豬頸肉) Jowl

② 豬腩 Brisket

③ 豬尾 Tail

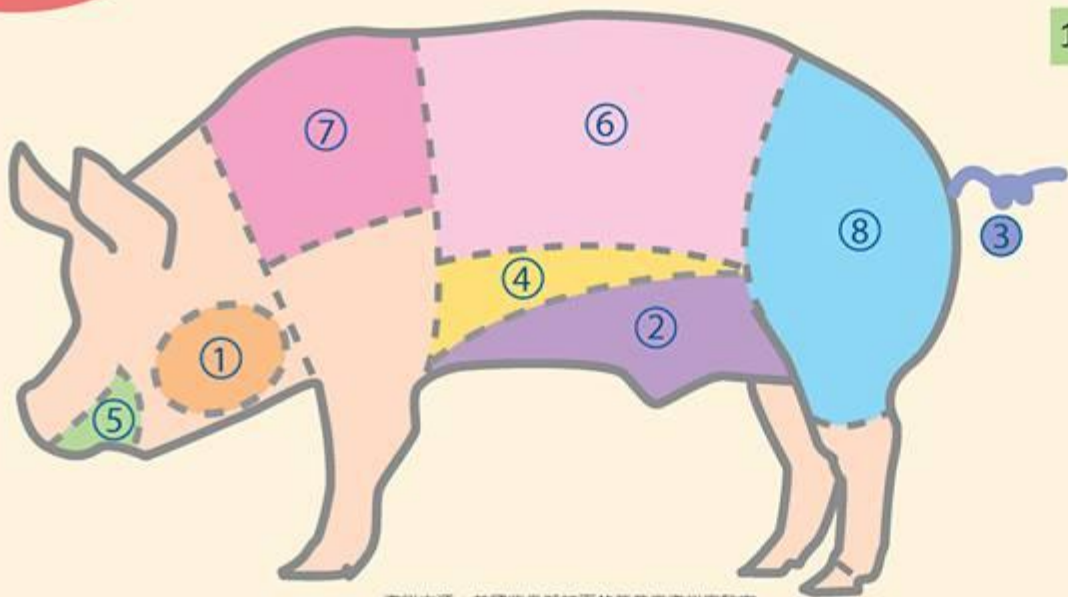
④ 腩排 Spare rib

⑤ 豬脷 Tongue

⑥ 豬扒 Loin

⑦ 梅頭 Blade shoulder

⑧ 赤肉 Leg



資料來源：美國農業部轄下的營養素資料實驗室  
Source: The USDA Nutrient Data Laboratory

# 更好的選擇

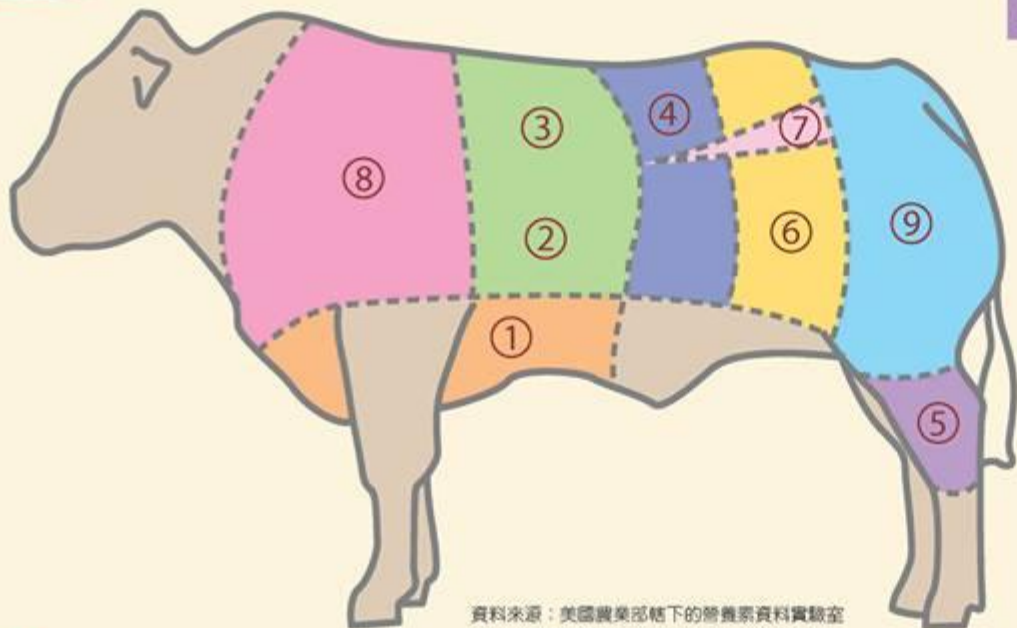
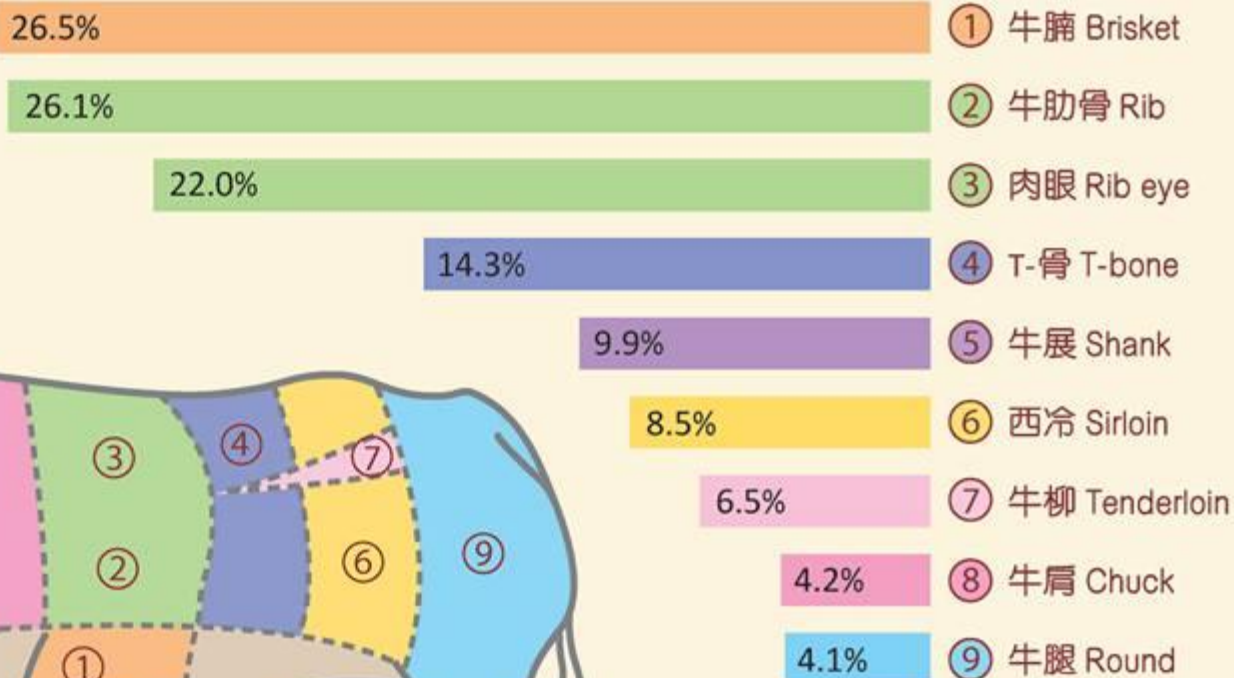
最好		最差
豬扒(上里脊肉) 梅頭 赤肉(豬腿肉) 豬肝 豬肚	排骨/豬肋骨 豬胰臟	豬腩 豬頸肉 煙肉 香腸 火腿 午餐肉



# 解牛圖 Cuts of Beef

不同部位的脂肪百分比  
Fat Percentage of  
Different Cuts

脂肪百分比 (以生肉計算)  
Fat Percentage (raw meat)

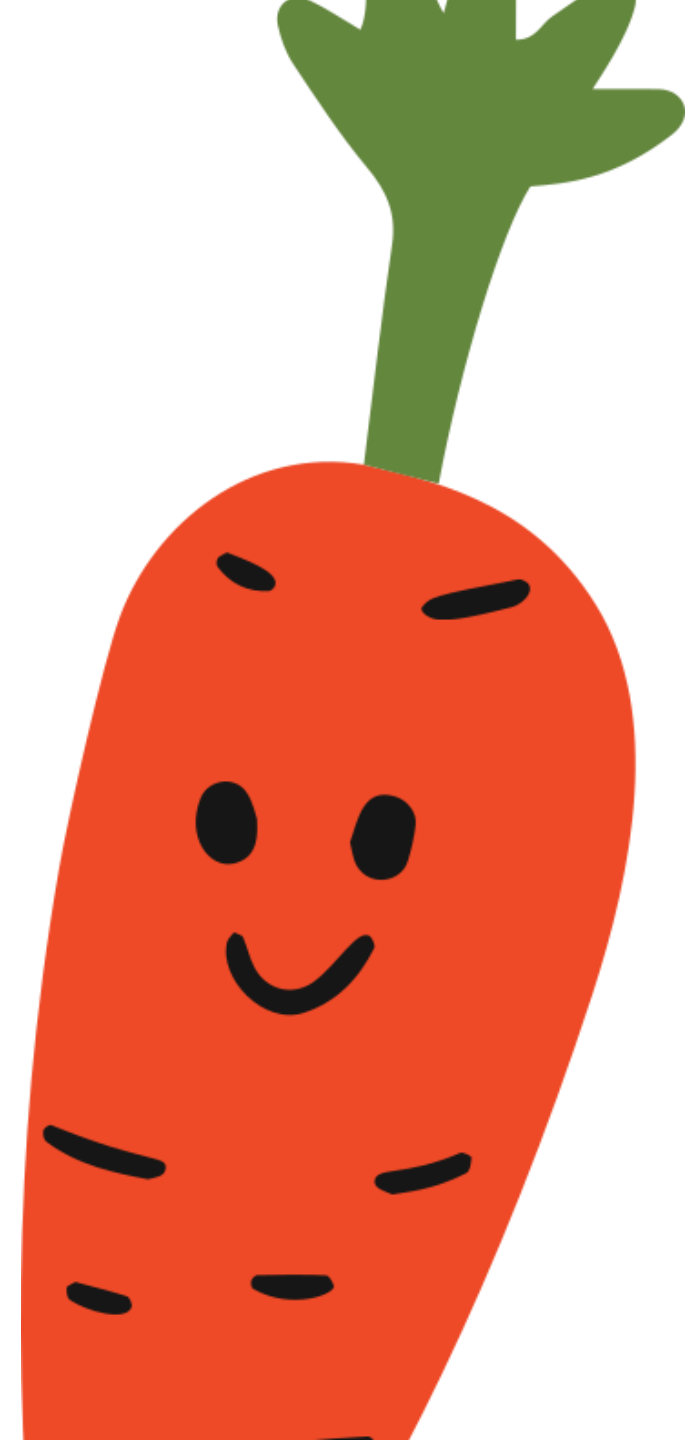


資料來源：美國農業部轄下的營養素資料實驗室  
Source: The USDA Nutrient Data Laboratory



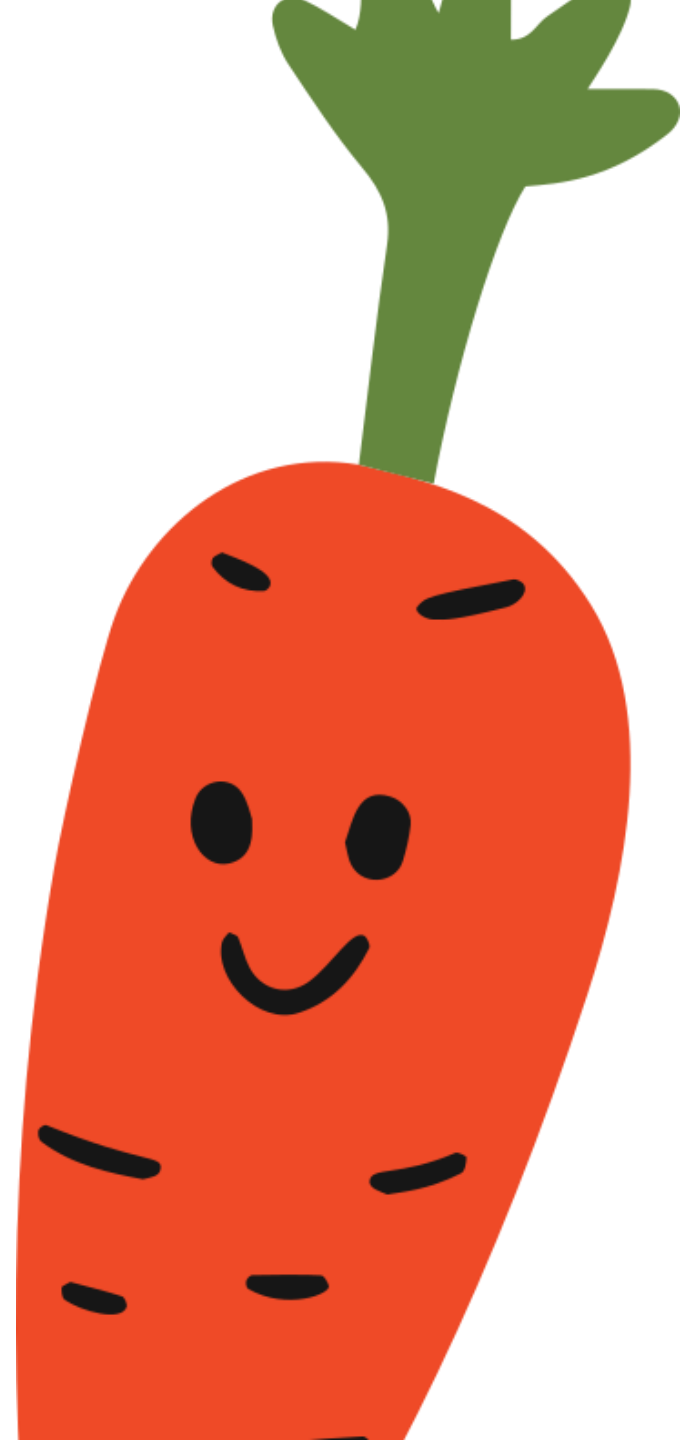
# 更好的選擇

最好		較差
牛腿 牛肩 牛柳 西冷 牛肚 牛肝 牛筋	牛展 T-骨 肉眼 牛舌	牛腩 牛尾 牛肋骨/牛仔骨 鹹牛肉



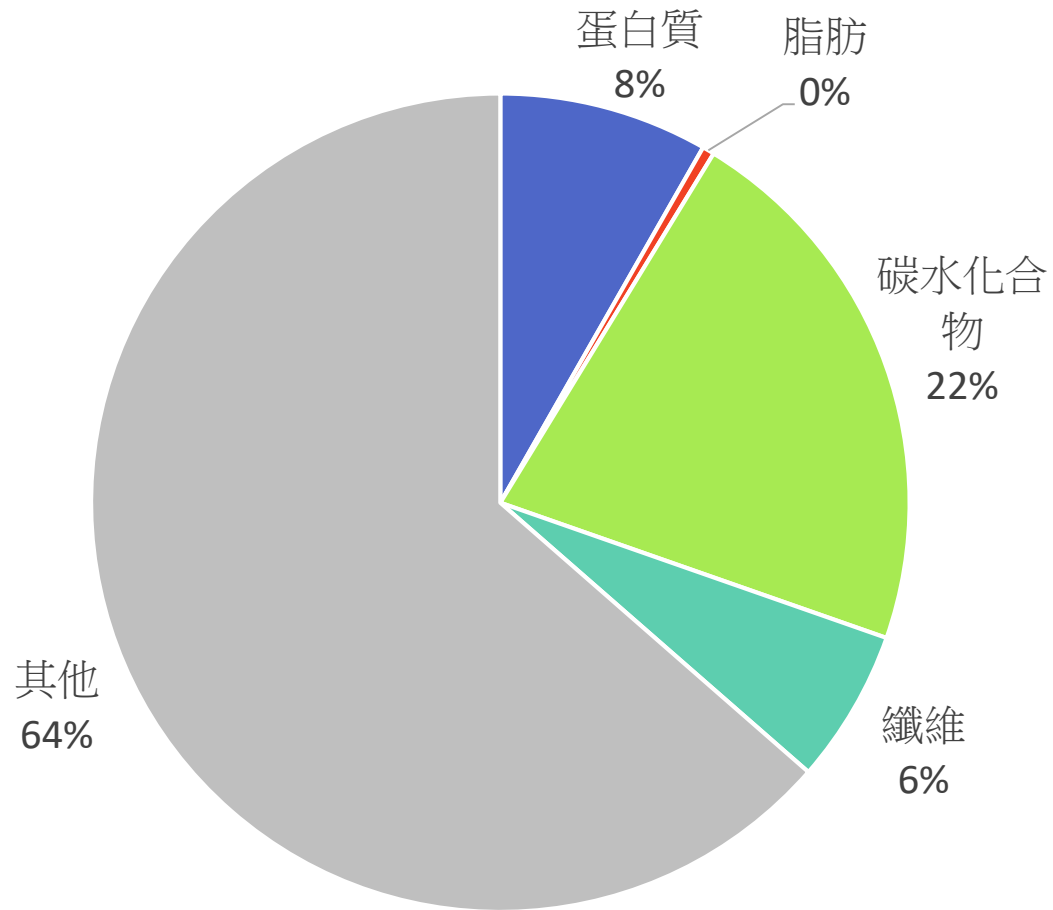
# 以豆類代替肉類

- 減少脂肪
- 減少碳排放
- 豆：增加纖維
  - \*豆亦含有碳水化合物，應減飯量
- 一半肉一半豆/豆腐
  - 粟米肉粒 + 豆腐
  - 餃子餡 + 豆腐
  - 鷹嘴豆咖哩
  - 麻婆豆腐+毛豆



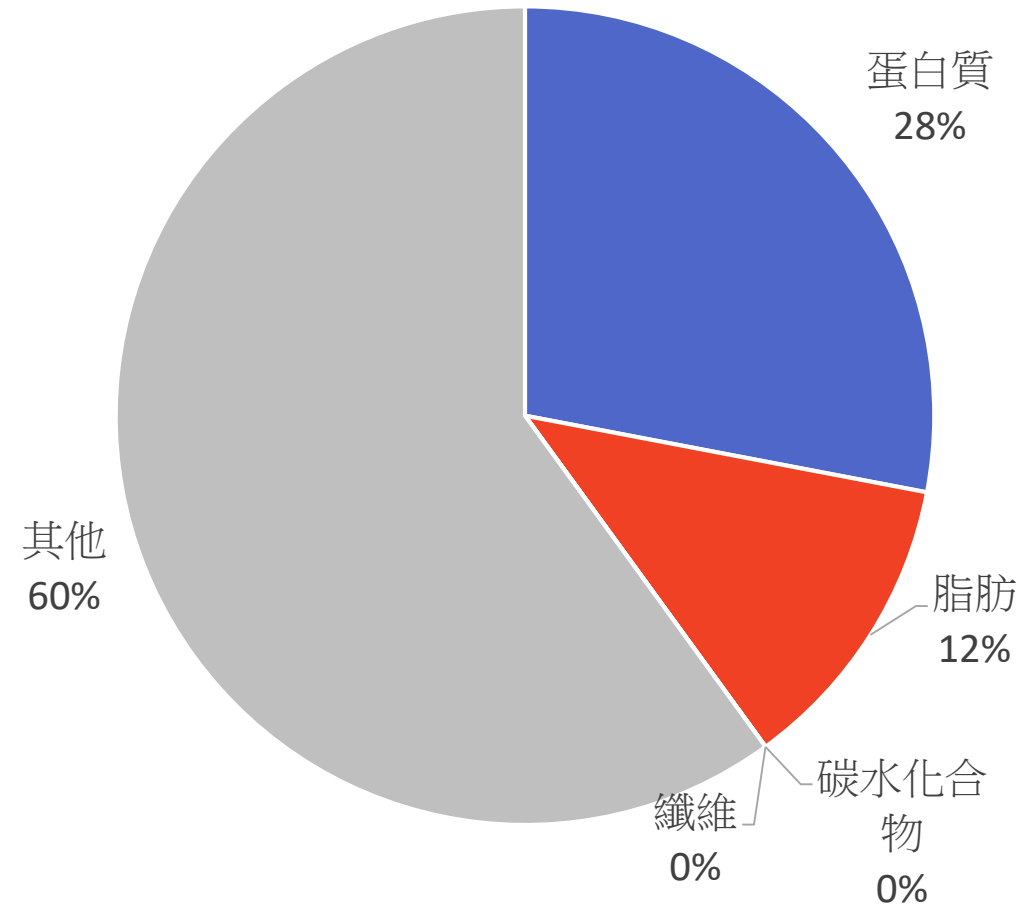


## 紅腰豆(熟)



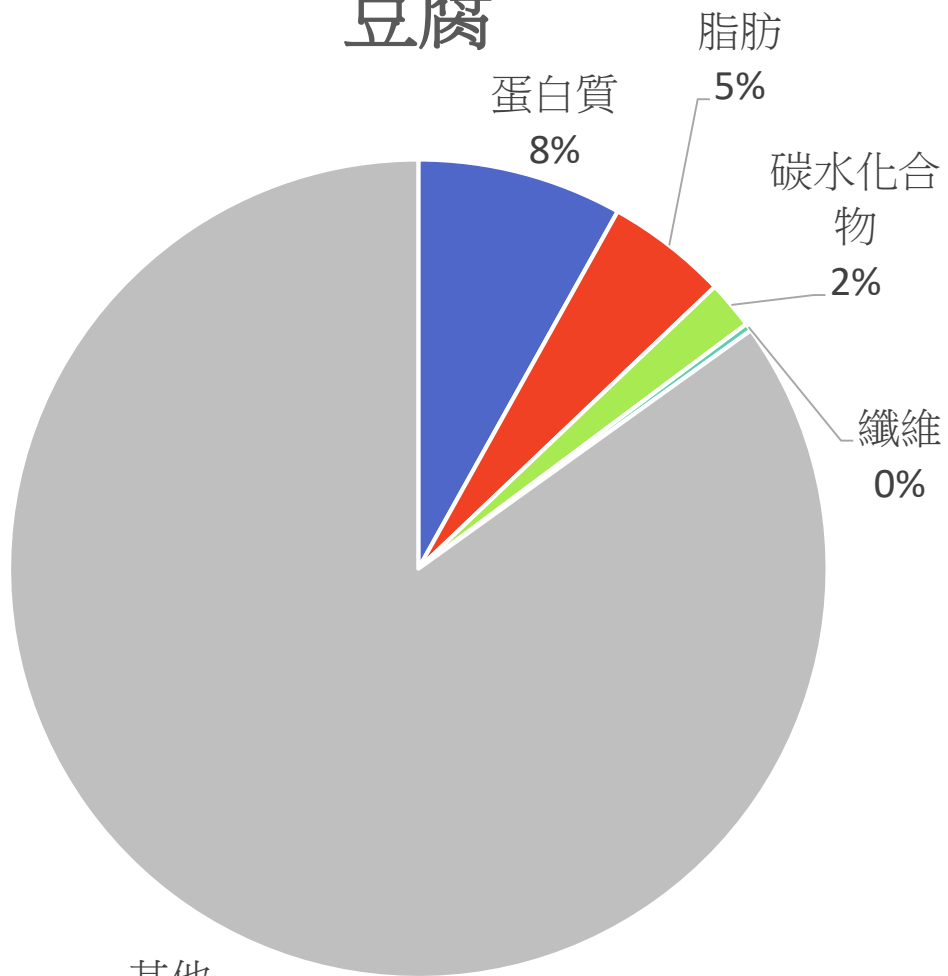
鐵：2.2mg/100g

## 牛肉(熟)



鐵：3mg/100g

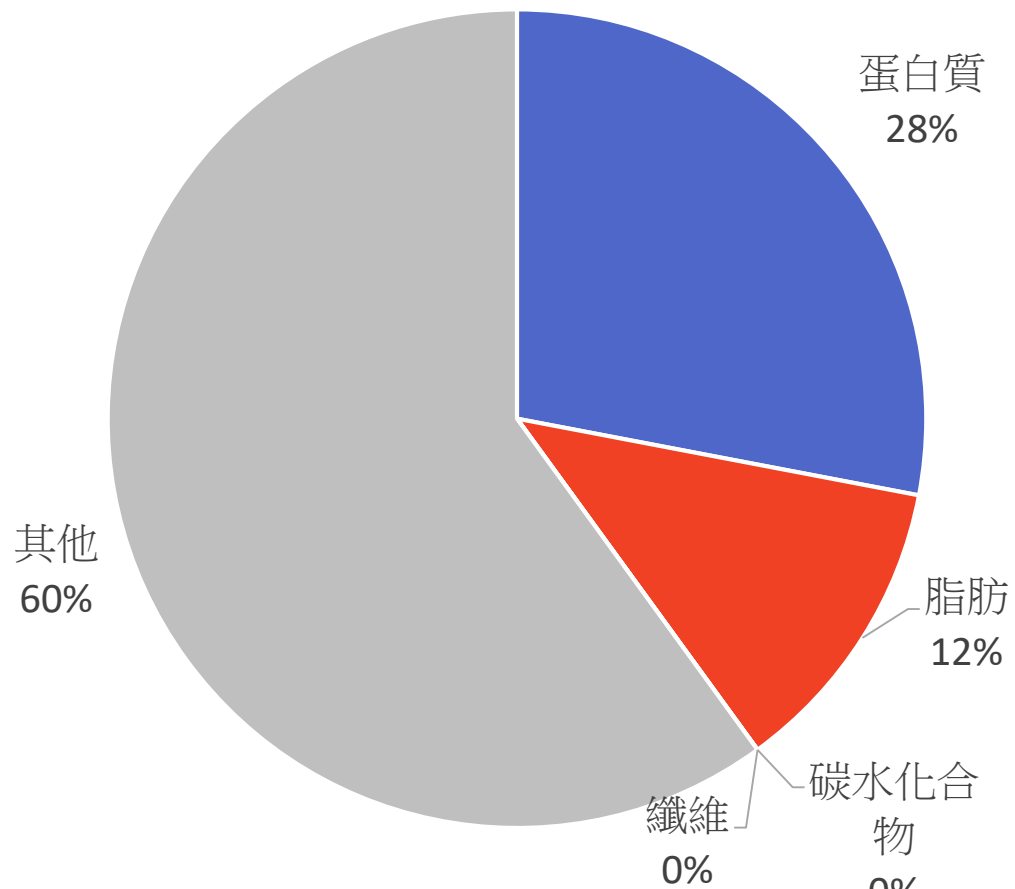
# 豆腐



其他  
85%

鐵：5mg/100g

# 牛肉(熟)

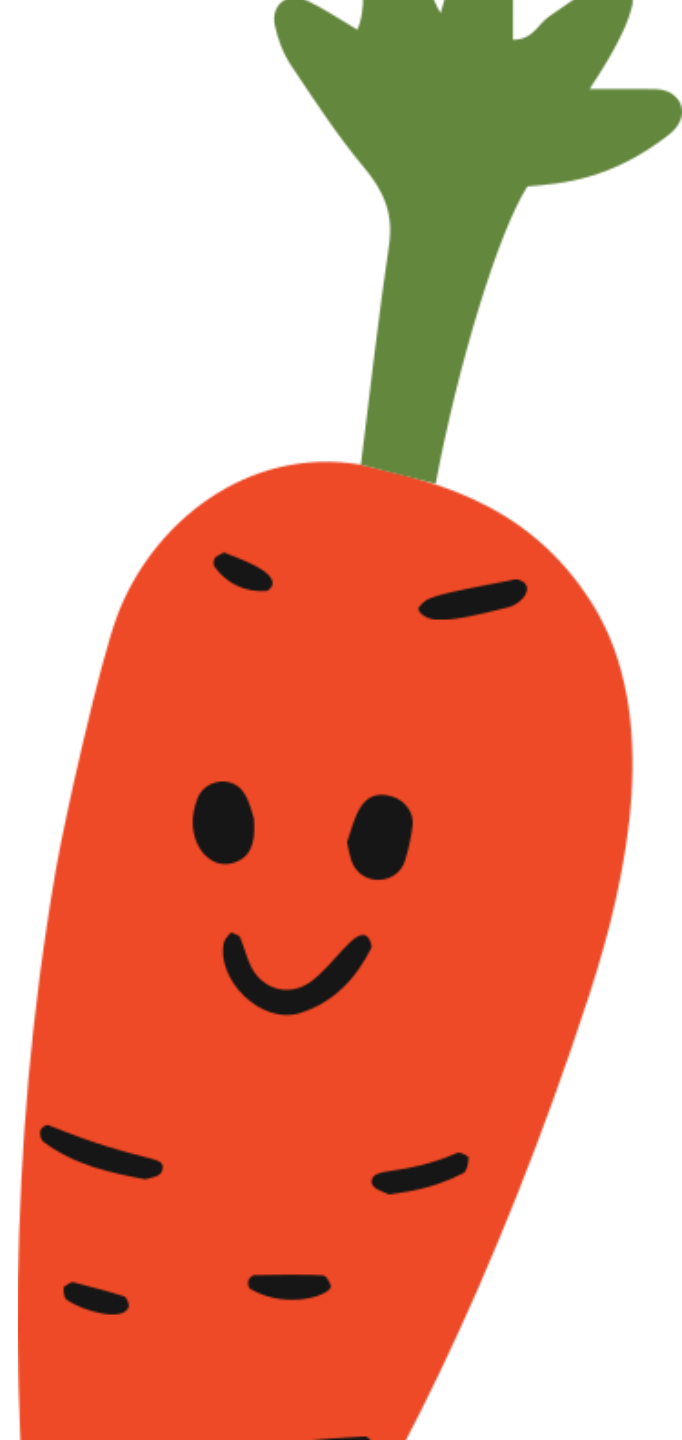


其他  
60%

鐵：3mg/100g

# 以菇類代替肉類？

- ✓ 口感
- ✓ 香味
- ✗ 蛋白質



# 保持口感

- 吉列 → 炒麵包糠
- 酥皮 → 多層春卷皮
- 木薯粉煎魚
- 微波爐薯片
- 焗爐/空氣炸鍋





Thank you