



彰化郵局許可證
彰化字第876號
雜誌



彰化基督教醫院

中華郵政彰化雜誌第53號
登記為雜誌交寄
無法投遞時請退回



活力營養季刊

88期

中華民國一百一十年五月十日



活力營養系講座
~系列活動
**代謝症候群
食療課程**



活動日期 / **110/08/14** (六)
活動時間 / 上午 09 : 30~11 : 30
(快快來~名額有限~須提早報名)
活動內容 / 學知識、吃健康。
活動地點 / 彰化基督教醫院十樓 伊甸園員工休閒中心

發行人 | 陳穆寬院長 總編 | 陳美櫻主任
發行地 | 500 彰化市南校街 135 號 (營養部)
網 址 | <http://www2.cch.org.tw/d7600>
總校稿 | 晏傳媿 主編 : 晏傳媿、高梅芳
電 話 | (04)7238595 分機 7188 號 (活力營養)
E-mail : d7600@cch.org.tw

創刊日 民國九十一年一月十五日

目錄 Content

主題報導一

- 04 吃好油抗發炎!滅身體的火! 南投基督教醫院 周孟穎 營養師

主題報導二

- 06 吃對油，遠離高血脂 彰化基督教醫院 張台岳 營養師

食話食說

- 08 椰子油身份大解析 員林基督教醫院 周芷潔 營養師

營養師上菜

- 11 好油料理，輕鬆上菜—甜橙鮮蝦佐義大利油醋醬
彰化基督教醫院 王培賢 營養師

食在最IN

- 12 堅果好油這樣吃—低糖飲食搭配合堅果改善身體脂肪組成
彰化基督教醫院 曾怡萱 營養師

營養你的生活

- 14 油療—把健康吃回來 彰化基督教醫院 高梅芳 營養師

活力營養活動

- 16 彰化基督教醫院營養部—民國110年活力營養活動

編輯手札



『好油吃起來』是本次季刊的主題，在以往對於「油」的印象，為少用油，烹調能採用少油是最好的方式，卻忽略了必需脂肪酸、不同的油脂在人體內的功能。

此次季刊中，將帶您來認識油脂與發炎反應的關係，吃好油抗發炎！滅身體的火！甚至於吃對油，遠離高血脂。重新認識油脂的分類、功能與用法，釐清以往對油脂的觀念。在食在最IN的話題中，更實際的提供堅果好油搭配低糖飲食的菜單，給讀者參考。好油料理，輕鬆上菜。營養你的生活，讓您認識多款油品，利用油療—把健康吃回來。文章中有觀念、有知識，把好油帶入生活中。希望能藉由此次的季刊內容，讓大家再次認識油脂，把『好油吃起來，健康找回來』！



吃好油抗發炎！滅身體的火！

南投基督教醫院 周孟穎 營養師

「發炎」是藏在疾病背後的秘密殺手

慢性發炎，就像身體組織細胞著了火！2020年公布的國人十大死因，除了急性肺炎與意外傷害，其他八大死因，幾乎都跟慢性發炎關係密切，慢性發炎的症狀與急性發炎相比通常較為輕微，所以不容易被察覺，但慢性發炎就如同身體的星星之火，在體內四處悶燒，若沒有及時撲滅將會繼續延燒，最後可能引發全身更大的傷害。

油脂與發炎反應的關係

油脂除了能增加食物風味，也是重要能量來源；油脂中的必需脂肪酸可協助人體吸收脂溶性維生素、構成細胞膜與荷爾蒙等，以維持人體正常生理機能。讓我們簡單複習一下脂質的分類，脂肪酸依油品飽和度區分為飽和與不飽和脂肪酸兩大類。飽和脂肪酸，如大部分動物油脂（如豬、牛、羊脂等）。不飽和脂肪酸，其油品分類概略如下：多元不飽和脂肪酸Omega-3，如亞麻仁(籽)油、紫蘇(籽)油、魚油；多元不飽和脂肪酸Omega-6，如大豆沙拉油、花生油、葵花油、玉米油、芝麻油，及單元不飽和脂肪酸Omega-9，如苦茶油、橄欖油等。

Omega-3及Omega-6不飽和脂肪酸都屬於人體必需的脂肪酸，必需脂肪酸（Essential fatty acid；縮寫EFA）是指人體內不能自行合成、必須從飲食中獲得的脂肪酸，吃對了，益腦、護心、提高專注力，預防慢性發炎與慢性疲勞。但目前國人飲食習慣以大量肉類、芝麻油、大豆沙拉油及葵花油為主，這些食物的油脂成分多為飽和脂肪與多元不飽和脂肪酸Omega-6，較少攝取單元不飽和脂肪酸Omega-9（如苦茶油、橄欖油），最嚴重缺乏的則是多元不飽和脂肪酸Omega-3（如亞麻仁油、魚油、種子堅果等）。

Omega-6不飽和脂肪酸在體內代謝會產生花生四烯酸，進而產生促發炎的前列腺素，導致血管收縮及慢性發炎，因此，如果過度攝取Omega-6不飽和脂肪酸，一直啟動發炎反應來對抗病菌及凝血效應，反而可能引起心血管疾病。Omega-3不飽和脂肪酸經由代謝後可產生抗發炎的前列腺素，並可在體內與Omega-6不飽和脂肪酸競爭同一個酵素，使得Omega-6不飽和脂肪酸因為酵素不足而無法產生促發炎的前列腺素，Omega-3不飽和脂肪酸能協助預防血管堆積物的產生，包括降低身體不正常發炎的情況、血液過度發炎的預防、胰島素反應的改善、促進細胞膜的健康，以及調節前列腺的分泌等，整體來說具有抗發炎的效果，能減少心血管疾病的發生。要想維持一個健康的比例，一種是藉由選擇omega-9的橄欖油、菜籽油等食用油來減少omega-6的攝取，來平衡比例關係。另外可以增加攝取富含omega-3不飽和脂肪酸的食用油，像紫蘇(籽)油和亞麻仁(籽)油。



「發炎」是藏在疾病背後的秘密殺手

說到Omega-3不飽和脂肪酸一般就是想到魚油或魚肝油，甚至是藻油，其實我們日常飲食中許多食物都富含Omega-3不飽和脂肪酸，例如：鯖魚、秋刀魚、鮭魚、核桃、紫蘇籽油、亞麻仁油，Omega-3不飽和脂肪酸除了EPA(二十碳五烯酸)、DHA(二十二碳六烯酸)還有ALA(α-亞麻酸)。魚油確實富含EPA及DHA，而亞麻仁籽裡的ALA則會在體內被轉化為EPA、DHA，對於發炎反應與癌細胞生長也具有一定的改善及抑制效果，奇亞籽油與紫蘇籽油也富含Omega-3不飽和脂肪酸。因此建議在家烹調時不要「一瓶油打天下」，多選擇幾種不同品牌、種類的油品，依照油品特性搭配烹調方式、輪流使用，也不需迷信單一品牌、單一油種，更能常保健康。此外，鯖魚、鮭魚、香魚、秋刀魚等建議一週食用這些魚類兩到三次，另外適合素食者的核桃、紫菜，也都富含Omega-3，適量攝取益健康。在食用的習慣上，這些富含Omega-3不飽和脂肪酸的油品不宜高溫烹調，建議直接喝、加入蔬果汁中，或是拿來拌燙青菜、拌麵、也可以製作成醬料沾麵包拌生菜沙拉都不錯。

料理示範～「鮭魚彩椒沙拉佐蒜香亞麻仁油」

亞麻仁油的耐熱性很低，平時必須放在冰箱冷藏，而且不適合加熱烹調，可以利用簡單的綜合香料、大蒜、黑胡椒和鹽調味把它製作成特調醬料使用，拌沙拉，或是燙青菜放冷後再淋上，有時乾脆直接喝一小匙亞麻仁油，吃好油抗發炎是不是很简单呢！乾煎的鮭魚只要搭配水煮或涼拌的新鮮蔬菜，佐上特製的亞麻仁油，成品色香味俱全，美味又健康營養好周到！彩椒富含維生素C，是天然的抗氧化劑用來搭配鮭魚是提供身體免疫軍團最好的糧草，做菜時善用蔥、蒜、九層塔、薑黃等辛香料，是能降低發炎反應的天然草藥。營養師提醒您，想要維持健康，先從均衡飲食開始，營養素補充品不能取代健康均衡的飲食，良好的飲食模式，相對於單獨攝取營養素補充品會對健康更有幫助。



參考資料：

- 1.Guan-Yu Ren, Chun-Yang Chen, Guo-Chong Chen, Wei-Guo Chen, An Pan, Chen-Wei Pan, Yong-Hong Zhang, Li-Qiang Qin, and Li-Hua Chen, Effect of Flaxseed Intervention on Inflammatory Marker C-Reactive Protein: A Systematic Review and Meta-Analysis of Randomized Controlled Trials. *Nutrients*. 2016 Mar; 8(3): 136.
- 2.Hang Su , Ruijie Liu , Ming Chang , Jianhua Huang , Qingzhe Jin , Xingguo Wang .Effect of dietary alpha-linolenic acid on blood inflammatory markers: a systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials. *Eur J Nutr* 2018 Apr;57(3):877-891. doi: 10.1007/s00394-017-1386-2. Epub 2017 Mar 8.

吃對油，遠離高血脂

彰化基督教醫院 張台岳 營養師

根據109年國民健康署統計資料指出，國人高血脂盛行率為21.63%，也就是說每5個人，就有1個人有高血脂，且男性又高於女性。高血脂是潛在的心血管疾病危險因子，心血管疾病則為國人主要死因的前三名。值得注意的是，飲食是影響血脂肪的關鍵因素，更是預防高血脂的不二法門。

油脂是人體不可或缺的營養素，它提供我們所需的熱量，以及無法自行合成的脂肪酸，幫助脂溶性維生素吸收與利用，以維持體溫恆定及正常生理，對於健康的影響取決於攝取量與油脂選擇，適量攝取及正確選擇才能吃的健康。

油脂依組成分不同，可分為飽和脂肪、不飽和脂肪及反式油脂三種，飽和脂肪含量較高的油脂如豬油、雞油、棕櫚油、橄欖油等，在室溫下呈固態，在高溫下穩定性高，可用於油炸、油煎；不飽和脂肪含量較高的油脂如葵花油、芥花油、橄欖油、苦茶油等，在室溫下呈液態，在高溫下穩定性低，適合使用在油炒、涼拌；反式脂肪存在於天然食物中，在氫化油脂中含量更高，氫化的目的是為使油脂的性狀更為穩定，性質與飽和脂肪相似，常用於烘焙食品製作。

研究指出反式脂肪與飽和脂肪含量較高的油脂，會增加血液中總膽固醇及低密度脂蛋白膽固醇的濃度(俗稱壞的膽固醇)，並降低高密度脂蛋白膽固醇(俗稱好的膽固醇)的濃度，進而增加心血管疾病風險；相反的，不飽和脂肪可透過降低肝臟脂肪生成，進而減少血液中總膽固醇及壞的膽固醇的濃度，達到心血管保護的效果。不飽和脂肪又可分為 ω -3及 ω -6脂肪酸兩大類， ω -3被證實具有穩定心律、抗凝血、降血壓、降血脂、抗氧化、抗發炎，達到心血管保護的效益，亦可增加胰島素敏感性以改善血糖，更值得一提的是，它可降低大腸直腸癌風險(國人癌症死因第三位)。



血脂肪主要包含膽固醇及三酸甘油酯兩大類，膽固醇依性質不同可在分為總膽固醇、壞的膽固醇及好的膽固醇。高血脂是指三酸甘油酯大於>150mg/dL、總膽固醇>200mg/dL、壞的膽固醇>130mg/dL；好的膽固醇建議為男性>40mg/dL，女性>50mg/dL，其中三酸甘油酯及壞的膽固醇與我們的飲食密切相關，而好的膽固醇則與運動量有關。

遠離高血脂有以下幾個小撇步：

- 一、以植物油取代動物油，作為主要飲食來源。
- 二、減少烹調用油量，可用蒸、煮、滷、烤等烹調方式取代油煎或油炸。
- 三、除了可見的油脂外，一些容易被忽略的「隱性脂肪」也要注意，像是糕餅點心類(如洋芋片、蘇打餅乾、捲心酥等)、肉類加工品(肉鬆、火腿等)、奶精或塗抹醬料(如花生醬、奶酥醬等)，吃多了不僅會影響血脂肪，更會對身體造成負擔。
- 四、其他富含油脂的食物如堅果、酪梨，所含的多為不飽和脂肪，因此不在限制範圍。
- 五、若你為外食族，可將食物過水後再食用，且盡量避免飲用湯底或高湯，以減少多餘油脂。

營養小提醒：吃對油，不僅能預防或改善高血脂，更有利於心血管健康，是你我都需要重視的課題！

參考資料：

- 1.衛生福利部國民健康署。慢性病盛行率。
網站來源：<https://www.hpa.gov.tw/Pages/Detail.aspx?nodeid=641&pid=1231> (2021年4月2日查閱)
- 2.Karr S. Epidemiology and management of hyperlipidemia. Am J Manag Care. 2017;23:139-148.
- 3.衛生福利部統計處。108年國人死因統計結果。
網站來源：<https://www.mohw.gov.tw/cp-16-54482-1.html> (2021年4月2日查閱)
- 4.EMM Ooi. Effect of Dietary Fatty Acids on Human Lipoprotein Metabolism: A Comprehensive Update. Nutrients. 2015;7:4416-4425.
- 5. Li D, Wahlqvist ML, Sinclair AJ. Advances in n-3 polyunsaturated fatty acid nutrition. Asia Pac J Clin Nutr. 2019;28:1-5.



椰子油身份大解析

員林基督教醫院 周芷潔 營養師

近年來，有許多文章及報導聲稱椰子油具有減重、預防失智、保護心血管疾病等等對人體健康有益的宣稱，現今熱燒的生酮飲食議題與椰子油息息相關，許多主張將椰子油比作中鏈脂肪酸，但把椰子油跟中鏈脂肪酸畫上等號，真的是合宜的嗎？椰子油真的如大家所說的是擁有良好美譽的超級食物嗎？真的具有生酮效果嗎？因此搜尋多篇文獻探討。

什麼是椰子油？

椰子油(英語：Coconut Oil)是提取自成熟椰果肉中的食用油，通常被稱為或分類為月桂油，熱帶油或糖果脂肪。椰子油在食品製造和工業上有多種用途，椰子油的飽和脂肪酸含量高達80%以上加上其抗氧化和聚合的能力，這使得它適合用於高溫烹調。但因為它的發煙點低，這可能導致在過熱時產生潛在的致癌物質，所以它適合於一次性淺油炸，不推薦用於連續的深油炸。

什麼是中鏈脂肪酸(MCT)？

脂肪酸根據碳鏈的長度，可分成短鏈脂肪酸(碳數C2-6)、中鏈脂肪酸(碳數C8-1)、長鏈脂肪酸(碳數C>12)。家庭常用的食用油(如大豆沙拉油、葵花油、橄欖油等)，都是由長鏈脂肪酸所組成。而中鏈脂肪酸其特性為分子小、易溶於水、溶解度較長鏈脂肪酸佳。在腸道中不須膽汁乳化即可被胰脂酶水解，直接由肝門靜脈吸收，能夠快速提供能量所需，不須經由淋巴循環送至全身其他組織，增加血管脂肪堆積的風險。

椰子油等於中鏈脂肪酸嗎？

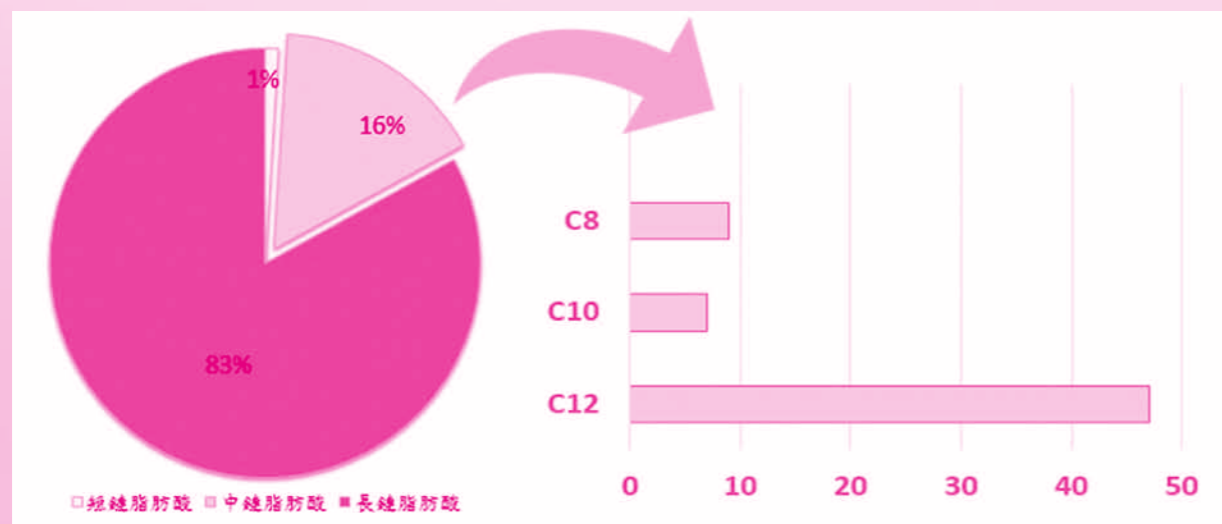
近來風潮提倡吃椰子油的最大原因就是因為椰子油富含中鏈脂肪酸，而商業用/市售的中鏈脂肪酸多由椰子油分餾而成，進一步分析椰子油脂肪比例可發現：長鏈脂肪酸含量達到83%，中鏈脂肪酸為16%，而根據歐盟定義中鏈脂肪酸主要是由C8：0和C10：0製成，而椰子油中的主要脂肪酸是月桂酸(C12：0)(佔了總量的47%)。月桂酸的性質更接近於長鏈脂肪酸，不像中短鏈脂肪酸不需要經由膽汁乳化即可被胰脂酶水解，直接由肝門靜脈吸收，而可能與長鏈脂肪酸一樣，和一般油脂一樣，需在小腸中經過乳化作用才能吸收，並且經由淋巴系統的乳糜管運送。所以中鏈脂肪酸≠椰子油！將中鏈脂肪酸的好處直接推論到椰子油上是不太合適的。

椰子油的生酮效果好嗎？

不知道是不是受健康流行趨勢影響，可以發現有些人吃生酮飲食的目的不是為了瘦身，而是相信「酮體」對人體有些好處，姑且不論酮體是否如此神效，單就椰子油的生酮效果而言，可能會讓人大失所望。研究顯示C8是最具生酮性的，是C8驅動了中鏈脂肪酸的生酮作用。椰子油的C12含量達47%，而真正屬中鏈脂肪酸僅有16%，而效果更好的C8脂肪酸僅佔了9%，所以椰子油的生酮效果並不佳！

椰子油對心血管疾病的影響？

在這些數據中，椰子油可能會有些好處，但過度神化的結果讓人忘記了椰子油爭議不休的健康風險。椰子油中的飽和脂肪酸含量很高（92%），因此椰子油、棕櫚油和動物脂肪一直被歸類為飽和脂肪的來源。食用椰子油飲食的人中總膽固醇和LDL膽固醇顯著增加，確實有研究發現攝取椰子油會增加高密度膽固醇，但這也不代表椰子油就有助心血管健康，不能因此說椰子油對心血管無害，甚至有好處。



椰子油的短/中/長鏈脂肪酸比例(圖一)

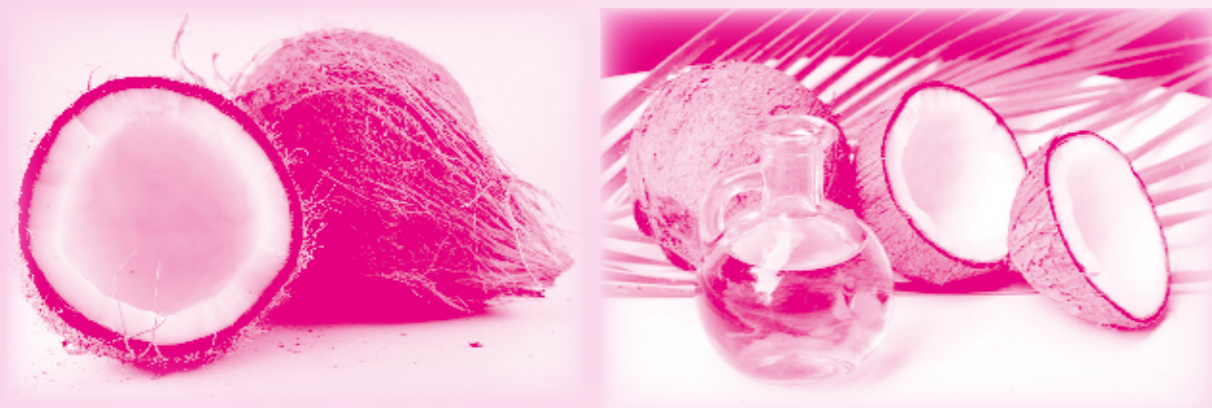
椰子油的中鏈脂肪酸組成比例(圖二)



結論

上述內容好像讓椰子油變的很可怕，其實不然，如果是偶爾當成一般烹飪使用，不會有太大的問題，尤其前面有提到椰子油對熱很穩定，適用於油炸(高溫烹調)。但如果是為了減重或生酮效果，長期將椰子油拿來直接飲用，可能會有一些適得其反的效果，可能會不小心攝取更多熱量，並增加心血管的負擔。尤其有高血脂、心血管疾病的患者更需特別注意！

從營養角度去審思，「過猶不及」都不好，現代人一昧追求潮流，謠傳、網路資訊獲得容易，卻不曾檢視資訊正確性與否，不要因為認為某種油對身體健康、對人體好就可以無限制的攝取，油脂攝取應該交替食用，選購食用油時，建議以不飽和脂肪酸為主，可選擇含有豐富「單元不飽和脂肪酸」或「多元不飽和脂肪酸」的食用油(例如：橄欖油、葵花籽油、亞麻仁油、葡萄籽油、紫蘇油等等)，同時，要避免反式脂肪的攝取。目前多數烹調用的植物油多為Omega-6及Omega-9含量比例偏高，Omega-3容易缺乏，導致Omega-6/Omega-3多達20:1，長期比例失衡較容易引發身體慢性發炎。根據美國心臟學會建議，油脂攝取的黃金比例為「Omega-3：Omega-6=1:1」，以Omega-3來說，其攝取來源可由含量較高的亞麻籽油和紫蘇油來獲得，但兩者遇高溫皆易破壞其內的營養成分，可經由深海魚中攝取(例如：鮭魚、鮪魚等)，每週至少攝取兩次深海魚類，均衡補充讓油脂攝取達到平衡，才能發揮最大功效。



資料來源：
A. 期刊論文

1. Tricaprylin Alone Increases Plasma Ketone Response More Than Coconut Oil or Other Medium-Chain Triglycerides: An Acute Crossover Study in Healthy Adults . Current Developments in Nutrition, Volume 1, Issue 4, April 2017, e000257
2. Coconut oil consumption and cardiovascular risk factors in humans. Nutr Rev. 2016 Apr; 74(4): 267-280.
3. Cox C, Mann J, Sutherland W, et al. Effects of coconut oil, butter, and safflower oil on lipids and lipoproteins in persons with moderately elevated cholesterol levels. J Lipid Res. 1995;36:1787-1795.
4. Cox C, Sutherland W, Mann J, et al. Effects of dietary coconut oil, butter and safflower oil on plasma lipids, lipoproteins and lathosterol levels. Eur J Clin Nutr. 1998;52:650-654.
5. Voon PT, Ng TK, Lee VK, et al. Diets high in palmitic acid (16:0), lauric and myristic acids (12:0 + 14:0), or oleic acid (18:1) do not alter postprandial or fasting plasma homocysteine and inflammatory markers in healthy Malaysian adults. Am J Clin Nutr. 2011;94:1451-1457.

B. 網頁

6. 維基百科: <https://zh.wikipedia.org/wiki/%E6%A4%B0%E5%AD%90%E6%B2%B9> (2021年4月7日查閱)

好油料理，輕鬆上菜 甜橙鮮蝦佐義大利油醋醬

彰化基督教醫院 王培賢 營養師

現代人，為了減肥、為了更健康總對「油脂」抱持敬畏之心，在飲食上要求低油減脂，追求清淡有時反而吃不到真正該有的營養。將好的油脂運用在料理烹調除了增添料理風味外，還能帶來健康益處。橄欖樹又稱「長壽之樹」，橄欖油，富含單元不飽和脂肪酸，可以降低罹患心血管疾病的風險；橄欖多酚化合物可以抗氧化與抗發炎。這次將用橄欖油所調出來的醬汁來搭配當季新鮮蔬果做一道夏日涼爽開胃菜。

料理特色

1. 選用當季新鮮蔬菜水果搭配多樣顏色增加食慾。(蔬菜水果可依個人喜好或季節更換)
2. 特調義大利油醋醬是由橄欖油搭配巴薩米可醋以1比7完美比例所調製而成，亦可添加些許現磨黑胡椒增添風味。

食材(4人份)

甜橙鮮蝦沙拉

- 一、柳橙2顆
- 二、蘆筍100克
- 三、紅甜椒100克
- 四、白蝦80克
- 五、海鹽少許
- 六、義大利香料粉少許

義大利油醋醬

- 一、橄欖油70克
- 二、巴薩米可醋10克
- 三、現磨黑胡椒粒適量

作法

1. 柳橙去外皮，切小丁備用。
2. 蘆筍切段(約5公分)，汆燙熟後撈起馬上泡入冷水冷卻瀝乾備用。
3. 紅甜椒切條，汆燙熟後撈起馬上泡入冷水冷卻瀝乾備用。
4. 白蝦去蝦頭去殼去腸泥(也可以用草蝦仁取代)，汆燙熟後撈起馬上泡入冷水冷卻瀝乾備用。
5. 將巴薩米可醋與橄欖油放入調理碗中用打蛋器充分攪拌均勻最後可以加入現磨黑胡椒調味。
6. 將所有食材放入調理盆中，淋上義大利油醋醬，在撒上少許海鹽及義大利香料拌勻即可裝盤。

營養成分分析(一人份)

	熱量(kcal)	蛋白質(g)	脂肪(g)	碳水化合物(g)	膳食纖維(g)	鈉(mg)	鈉(mg)
總計	210.5	5.65	17.9	8.15	1.75	52.25	245

參考資料：

1. 謝宜榮。好吃必學的102道地中海料理。臺北市：日日幸福事業有限公司，2009;31-51。



堅果好油這樣吃

低糖飲食搭配堅果改善身體脂肪組成

彰化基督教醫院 曾怡萱 營養師

堅果雖屬於油脂類，但因為擁有一些礦物質、優質天然脂肪酸和膳食纖維，堅果入菜或當零嘴蔚為飲食風潮。因近期許多研究指出堅果多種豐富的不飽和脂肪酸，具有在降低心臟病發生的風險、抗發炎、降低腹部脂肪、降血脂...等效果。但過去訪問流傳三少一多：少油、少鹽、少糖、多纖維的飲食原則，似乎和目前堅果攝取量有著相互矛盾的爭議點。究竟堅果該怎麼吃？讓營養師幫您解析。

適量油脂的重要性

人體因為無法製造部份的脂肪酸必須透過食物補充，富含不同脂肪酸的油品簡述如下表一。必需脂肪酸參與許多生理功能，也是細胞膜的結構之一，在神經細胞中發現有較高含量的DHA和花生四烯酸，因此必需脂肪酸缺乏時，可能引起感覺異常；也會引起各種症狀如：濕疹樣皮膚炎，嚴重缺乏甚至對記憶與學習能力有顯著下降，與影響視網膜的發育而導致弱勢或視覺模糊。故依據活動量和身體狀況攝取所需油脂是必要的，並不能一味施行無油或偏重某種脂肪酸的飲食。

飽和型態	飽和脂肪酸	單元不飽和脂肪酸	多元不飽和脂肪酸	
			ω-6 脂肪酸	ω-3 脂肪酸
雙鍵結構	無	ω-9脂肪酸	ω-6 脂肪酸	ω-3 脂肪酸
富含此種脂肪酸的食物來源	牛、羊、豬的油脂；椰子油	橄欖油、芥花油 苦茶油、榛果 杏仁果、胡桃 夏威夷果	葵花油、大豆油 玉米油、葡萄籽油	魚油、紫蘇油 亞麻仁油
美國心臟醫學會 食用油脂建議比例	25%	45%	15%	15%

杏仁果富含多元不飽和脂肪酸，一篇隨機分派的實驗中，控制組(58%碳水化合物，15%蛋白質，26%脂肪)和杏仁果組(51%碳水化合物，16%蛋白質，32%脂肪)相比，熱量沒有顯著差異下，雖然杏仁果組脂肪比例較高，杏仁果組在六週實驗後降低了低密度脂蛋白(俗成壞膽固醇)和非高密度膽固醇。由此可見選對脂肪酸，雖然脂肪比例稍高但仍對降低腹部脂肪有幫助。

血液報告中，低密度脂蛋白LDL和極低密度脂蛋白VLDL的過多，對心血管疾病來說是不好的。另一篇針對有代謝症候群且肥胖或過重者隨機分派的實驗，分別嘗試3週高碳水化合物組(高糖組：50%碳水化合物，15%蛋白質，35%脂肪(6%飽和，21%單元不飽和，8%多元不飽和)、高碳水化合物其中20%熱量由杏仁果替代組、低碳水化合物組(低糖組：25%碳水化合物，28%蛋白質，47%脂肪(8%飽和，28%單元不飽和，8%多元不飽和))。發現高糖杏仁果組會增加低密度脂蛋白2b的濃度(medium-sized LDL IIb) 24.8 ± 11.4 nmol/L, $P = 0.04$ 與極低密度脂蛋白的濃度(3.7 ± 1.8 nmol/L, $P = 0.05$)。即表示高糖組即使其中20%熱量來自於較優質的植物性油脂，也無法使身體脂肪組成大幅改善；由結果可知，低糖組較不會升高壞的膽固醇。

一篇回顧的研究顯示，對於有代謝症候群的自願者使用油脂替代碳水化合物，尤其是多元不飽和脂肪酸能下降三酸甘油酯、增加高密度脂蛋白(HDL)、降血壓，但對空腹血糖和胰島素的敏感性沒有顯著影響；反倒是單元不飽和脂肪酸(ω-9)能下降空腹胰島素和空腹血糖；除此之外每天3-4g的ω-3脂肪酸能下降三酸甘油酯和血壓。

豐富油品與蛋白質選擇

想換個方式調整身體油脂比例嗎？想讓自己攝取的優質好油更能發揮效果嗎？搭配低糖飲食：減少碳水化合物並用堅果或油品替代，或許是個好辦法。如何運用並挑選食材呢？以下表三示範1550卡低糖天然油品菜單(29%碳水化合物，23%蛋白質，48%脂肪)，因為肉魚豆蛋也含有油脂類，故呈現油脂和蛋白質的份量供大家參考：

餐次	油脂來源與份量	蛋白質份量
早餐	1.燕麥低脂奶(燕麥片10g、低脂鮮奶一杯) 2.堅果三結義(夏威夷豆、腰果、杏仁果共20g) 3.全麥吐司一片	ω-9富含脂肪酸油品2份 低脂奶類1份
早點	黑咖啡一杯+胡桃2顆+腰果5-7顆(依大小)	ω-9富含脂肪酸油品2份
午餐	1.鹽烤鮭魚100g 2.橄欖油炒青菜4份(蔬菜400g+橄欖油2茶匙) 3.無糖豆漿400mL	ω-9富含脂肪酸油品2份 高脂魚肉3份 低脂豆類2份
晚餐	1.醬燒蘿蔔豆腐肉 (板豆腐160g+胛心肉70g+紅白蘿蔔150g) 2.紫蘇油淋花菜(青花菜白花菜250g+紫蘇油2茶匙) 3.香蔥橄欖油炒蛋(橄欖油1茶匙+蔥20g+蛋1顆) 4.中型香蕉1條	ω-9富含脂肪酸油品2份 中脂豬肉2份 中脂豆類2份 中脂全蛋1份

(菜單設計為曾怡萱營養師設計，橘色字代表含油的食物)

對於某些族群或許改善血脂肪的方式不是不吃肉，而是低糖飲食搭配合適的植物性、動物性蛋白質和植物性油脂比例，常規來醫院抽血，與營養師配合飲食調整，盡量做到飽和脂肪酸：單元不飽和脂肪酸：ω-3多元不飽和脂肪酸：ω-6多元不飽和脂肪酸約1.6:3:1:1的比例，減少人工甘味劑添加許多的醣質零食和包裝食品，將能漸漸改善身體內失衡的脂肪比例，有機會改善血脂肪組成促進健康。另外，低糖飲食不一定合適學齡期或幼兒期的小朋友，建議若要對自家小朋友進行上述示範餐點比例的低糖飲食，請洽詢醫院營養師。

參考資料：

- Berryman CE, et al. Effects of daily almond consumption on cardiometabolic risk and abdominal adiposity in healthy adults with elevated LDL-cholesterol: a randomized controlled trial. J Am Heart Assoc. 2015 Jan 5;4(1): e000993.
- Williams PT, et al. A randomized, controlled trial on the effects of almonds on lipoprotein response to a higher carbohydrate, lower fat diet in men and women with abdominal adiposity. Lipids Health Dis. 2019 Apr 3;18(1):83.
- Peter Clifton. Metabolic Syndrome-Role of Dietary Fat Type and Quantity. Nutrients. 2019 Jun 26;11(7):1438.

油療，把健康吃回來

彰化基督教醫院 高梅芳 營養師

吃好油的風氣漸漸吹起，顛覆傳統的低油觀念。的確，油不僅是熱量來源，也關乎腦神經、賀爾蒙代謝等健康，一般常見的家庭用油大多是精煉油，精練過程中去除珍貴的抗氧化物，這樣的油品雖對高溫穩定，但只剩下熱量的營養價值，因此，健康食力嚴選多款低溫初榨油品，保留種子珍貴營養素，每日食用可做日常保養。

這一年來我們開辦多次油療課程，教導如何選好油、油品中特殊的營養成分，如何執行油療保健，課程的開辦資訊可關注健康食力網/課程活動。

健康食力網油品介紹：

富單元不飽和脂肪酸	 <p>德國烹調用葵花油</p>	<p>發煙點：180°C</p> <p>特色：1.帶有葵花籽香氣 2.高單元不飽和脂肪(86%) 3.15c.c.約9IU維生素E</p> <p>使用方式：涼拌、煎、炒，不宜油炸</p>
	 <p>熱炒高油酸葵花油</p>	<p>發煙點：210°C</p> <p>特色：1.高單元不飽和脂肪(78%) 2.維生素E (37毫克/100毫升) 3.在第一道冷壓之後使用短暫物理性溫和水蒸氣處理，中和葵花籽的風味。</p> <p>使用方式：適合各種烹調方式</p>
	 <p>榛果油</p>	<p>發煙點：221°C</p> <p>特色：1.高單元不飽和脂肪(80%) 2.原花青素491mg/100g 3.植物固醇137mg/100g</p> <p>使用方式：適合各種烹調和烘焙，每日10-15c.c.</p>
	 <p>酪梨油</p>	<p>發煙點：250°C</p> <p>特色：1.高單元不飽和脂肪(65%)</p> <p>使用方式：適合各種烹調和烘焙</p>
富ω3脂肪酸	 <p>紫蘇油</p>	<p>發煙點：210°C</p> <p>特色：1.素食者的魚油 2.含65.8%ω3脂肪酸</p> <p>使用方式：可用於煎炒涼拌</p>

富ω3脂肪酸	 <p>印加果油</p>	<p>發煙點：255°C</p> <p>特色：1.15c.c.含7gω3脂肪酸及878微克多酚化合物。 2.ω3:ω6健康比例脂肪酸</p> <p>使用方式：可用於煎炒涼拌</p>
	 <p>亞麻仁油</p>	<p>發煙點：約107°C</p> <p>特色：1.含47%ω3脂肪酸 2.特殊技術消除亞麻籽油的苦味</p> <p>使用方式：可用於涼拌</p>
	 <p>核桃油</p>	<p>發煙點：約160°C</p> <p>特色：1.不精煉，富天然香氣 2.含天然褪黑激素</p> <p>使用方式：可用於低溫料理、沙拉沾醬</p>
其他特色油品	 <p>南瓜籽油</p>	<p>發煙點：120°C</p> <p>特色：1.呈深墨綠色，香純堅果味 2.富含植物固醇及鋅，助男性保健</p> <p>使用方式：低溫料理、佐麵、飲用</p>
	 <p>冷壓芝麻油</p>	<p>發煙點：約177°C</p> <p>特色：1.未經炒焙的芝麻油，富芝麻素 2.芝麻素含量6.5mg/g、芝麻林素2.99mg/g</p> <p>使用方式：適合炒、煎、涼拌、飲用</p>
	 <p>全穀精華油</p>	<p>發煙點：約250°C</p> <p>特色：1.泰國有機茉莉香米的米糠及胚芽 2.每15c.c.含300mgY-穀維素有助平衡自律神經。</p> <p>使用方式：適合各種烹調、飲用、護膚</p>
	 <p>黑種草油</p>	<p>特色：1.第一名藥/食兩用植物油 2.最高品質埃及種子</p> <p>使用方式：直接飲用、塗抹麵包、混合蜂蜜、檸檬汁。</p>
	 <p>中鏈脂肪酸 MCT Oil</p>	<p>發煙點：約150°C</p> <p>特色：1.好消化吸收，不易囤積。 2.適合缺乏熱量族群、生酮飲食者。 3.有粉末狀產品可製做布丁、餅乾等</p> <p>使用方式：加入飲料、湯品、粥、低溫料理。</p>

哪裡買：健康食力→廚房調味
更多訊息請上健康食力網



彰化基督教醫院體系營養暨膳食部 110年度活力營養講座

主題：代謝症候群

活動時間： 110-08-14(六)

110-12-18(六)

活動地點： 彰化基督教醫院 十樓伊甸園休閒中心

活動費用： 每人收費100元/場

活動時間： 上午09：30~11：30（需提早報名）

洽詢專線： 04-7238595轉7188

活動因應疫情可能有所變動，詳情請來電洽詢。

彰化基督教醫院體系營養暨膳食部110年度大廳團衛主題—代謝症候群

日期	時間	次主題
110-04-21 週三	上午11:00~11:40	好油吃起來
110-06-16 週三	上午11:00~11:40	糖醣傻傻分不清
110-08-18 週三	上午11:00~11:40	纖維好神奇
110-10-20 週三	上午11:00~11:40	食物滅火隊，發炎你走開
110-12-22 週三	上午11:00~11:40	泡芙人看過來(體脂肪)

活動地點： 彰化基督教醫院一樓大廳（門診藥局前）

活動時間： 上午 11:00~11:40（不需報名）

洽詢專線： 04-7238595轉7188

免費活動！活動因應疫情可能有所變動！

健康食力平台

低醣、抗發炎，營養濃縮配方，一天兩罐，體力恢復看得見。



濃縮熱量 1.8 大罐裝
35% 糖質

添加雙重元素 調節生理機能

ω-3魚油

富含EPA、DHA
(1,000毫克/每罐)

**植化素
綠茶萃取物**

含兒茶素(EGCG)
(30毫克/每罐)

使用方法

- 建議每日服用2罐
- 補充時間：
餐間點心補充、
配合一般飲食食用

如有需求請洽：活力營養中心
或電請營養部3041、活力營養中心7188



首次登入會員 贈\$30折扣碼

更多優惠活動請上健康食力網

平台網址：<https://www.totalhealth.tw/>