

很多人都注重飲食健康，儘量選擇低脂飲食。然而，脂肪在我們日常飲食之中是不可缺少的。我們要認識脂肪的種類及功能，以作健康的選擇。

脂肪大致上可分為飽和脂肪及不飽和脂肪兩種。飽和脂肪主要來自動物脂肪、椰油及棕櫚油；不飽和脂肪則來自植物脂肪及魚油。脂肪除了作為身體的長期儲備外，亦對維持細胞膜的正常結構及製造身體激素十分重要。此外，食物中的脂肪為我們帶來脂溶性維他命，包括維他命A、D及E，以供身體所需。

然而，攝取過多的脂肪會影響身體健康。每克的脂肪所提供的熱量有9卡路里，比澱粉質及蛋白質每克提供4卡路里的熱量多出一倍。眾所周知，當熱量的攝取比消耗大，體重便會上升，增加肥胖的機會。

此外，飲食中含有過多飽和脂肪可能會引致血液中的總膽固醇及“壞”膽固醇含量上升，增加患上心血管病的機會。相反，不飽和脂肪則有助減低總膽固醇及“壞”膽固醇於血液中的水平。例如，奧米加3 (Omega 3) —— 其中一種不飽和脂肪 —— 主要來自魚油及某些植物油：包括大豆油、亞麻籽油及菜籽油，有助減低血栓形成的機會及血脂的含量。研究亦發現，地中海地區的心血管病的發病率較低，可能與當地飲食習慣有關。當地的飲食含較多不飽和脂肪而較少飽和脂肪。

雖然如此，我們亦不應過量進食高脂食物。建議每日的總脂肪攝取量佔總熱量不應超過三分之一；而飽和脂肪的攝取量佔總熱量則不應超過十分之一。我們要緊記健康飲食金字塔的建議，儘量減少進食高脂食物及攝取脂肪。

\* 以上建議為身體健康的人士而設；長期病患者及有特別需要的人士應向醫生及營養師商討個別的飲食注意事項



## 卓健耆安

電話：2322 2033 傳真：2507 5688

卓健福群護老院 (奧運地鐵站B出口)  
院長：楊姑娘  
九龍維港灣博文街36號，福群樓地下，一樓及二樓  
電話：2381-1038

卓健屯門護老院  
院長：譚姑娘  
新界屯門新墟仁政街27號，  
屯門中心大廈9號地下至3樓  
電話：2452-2303

卓健萬基護老院  
院長：岑姑娘  
九龍窩打老道86號，萬基大廈二樓  
電話：2760-0699

卓健葵星護老院  
院長：符姑娘  
新界葵涌和宜合道1號，葵星中心二樓  
電話：2487-3111

卓健大華護老院 (太子地鐵站C出口)  
院長：卞姑娘  
九龍太子道西92-94號，大華大廈地下至四樓  
電話：2789-9233

卓健好勝護老院  
院長：岳姑娘  
新界屯門青棉徑3號，好勝大廈地下  
電話：2146-8928 / 2146-8991

卓健恆英護老院  
院長：江先生  
香港北角英皇道318-328號，一樓及二樓  
電話：2802-6938 / 2802-6928 / 2802-6920

卓健永發護老院 (油麻地地鐵站A1出口)  
院長：曹先生  
九龍油麻地廣東道847-865號地下  
電話：2626-0822

卓健耆安在本刊物所載的資料祇供參考之用。雖然卓健耆安已盡力確保本刊物的資料準確，但卓健耆安不會明示或隱含保證或擔保該等資料均準確無誤。

卓健耆安不會對任何錯誤或遺漏承擔法律責任。如欲使用刊登內容，必須通知卓健耆安。卓健耆安不會對因使用該內容引致的損失或損害承擔責任。

出版聯絡人：周至莉小姐 (電話：2975 2388)



## 卓健護老院院友優惠 白內障手術

優惠價  
HK\$13,800/單眼  
(可享免息分期)  
優惠期至：30-6-2007

卓健眼科及激光矯視中心  
預約及查詢：2810 0400  
地址：中環環球大廈2402