



www.foodsafety.gov.mo

 **2833 8181**



食品中的反式脂肪

脂肪

- **飽和脂肪**

- 常溫呈固體
- 來源：大部分動物油脂(牛油、豬油)



- **不飽和脂肪**

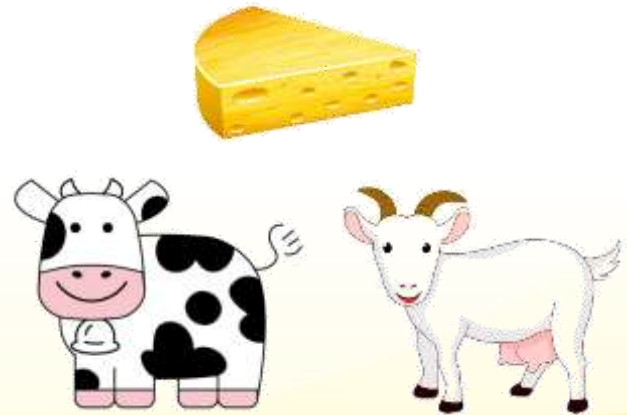
- 常溫呈液體
- 來源：植物油脂(粟米油、花生油)



- 攝取過量脂肪會增加心臟病、肥胖症、高血壓、糖尿病等疾病的風險

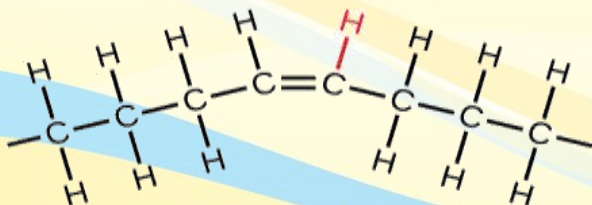
反式脂肪(Trans Fat)

- 又稱為反式脂肪酸(Trans fatty acids)
- 屬於不飽和脂肪
- 來源：
 - 天然產生(反芻動物)
 - 食品加工過程中產生(植物油的氫化過程)

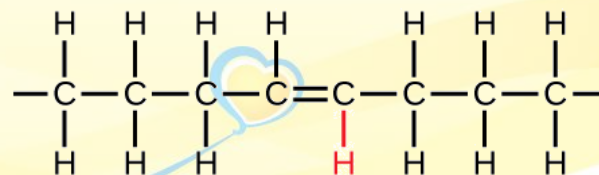


反式脂肪(Trans Fat)

- 植物油的“氫化過程”中產生
- 植物油從液體→半固體/固體
- 經氫化的油不易變壞，延長食品保質期/改善口感
- 廣泛應用於食品製造



順式脂肪化學式



反式脂肪化學式

反式脂肪(Trans Fat)

- 食品包裝上的食品標籤：反式脂肪

- “代可可脂”
- “氫化植物油”
- “部分氫化植物油”
- “氫化脂肪”
- “氫化棕櫚油”
- “起酥油”
- “雪白奶油”

Ingredients: White Chocolate Compound (Skimmed milk powder, Vegetable oil and fat), Wheat flour, Corn starch, Shortening, Sugar, Eggs, Invert sugar, Raising agents [E503(ii), E500(ii)], Salt, Matcha Powder, Colours (E150d, E102, E133), Flavour & Flavouring

配料：白朱古力混合物 (脫脂奶粉，植物油及油脂)，小麥粉，玉米澱粉，起酥油，糖，雞蛋，轉化糖，膨脹劑 [E503(ii), E500(ii)]，鹽，綠茶粉，色素，(E150d, E102, E133)，調味料及調味劑

反式脂肪(Trans Fat)

Nutrition Information / 營養資料

Servings Per Package / 每包裝所含食用分量數目 : 20

Serving Size / 食用分量 : 3.75g / 克 (5 bags / 小包)

	Per 100g / 每100克	Per Serving / 每食用分量
Energy / 能量	1152 kJ / 千焦	43 kJ / 千焦
Protein / 蛋白質	43.8 g / 克	1.6 g / 克
Total Fat / 總脂肪	5.1 g / 克	0.2 g / 克
- Saturated Fat / 飽和脂肪	0.1 g / 克	0.0 g / 克
- Trans Fat / 反式脂肪	0 g / 克	0 g / 克
Total Carbohydrates / 總碳水化合物	35.4 g / 克	1.3 g / 克
- Dietary Fibre / 膳食纖維	23.5 g / 克	0.9 g / 克
- Sugars / 糖	5.6 g / 克	0.2 g / 克
Sodium / 鈉	1723 mg / 毫克	65 mg / 毫克

營養標籤上標示的反式脂肪含量

Nutrition Information 營養資料

Per 100g/每100克

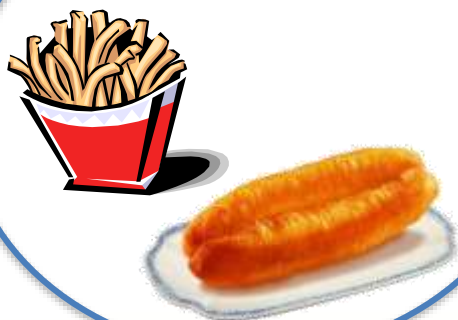
Energy/能量	495 kcal/千卡
Protein/蛋白質	5.5 g/克
Total fat/總脂肪	23.5 g/克
- Saturated fat/飽和脂肪	12.2 g/克
- Trans fat/反式脂肪	4.9 g/克
Carbohydrates/碳水化合物	65.3 g/克
- Sugars/糖	36.1 g/克
Sodium/鈉	234 mg/毫克

營養標籤上標示的反式脂肪含量

烘焙食品



油炸食品



零食類



一般含有
反式脂肪的
食品

其他

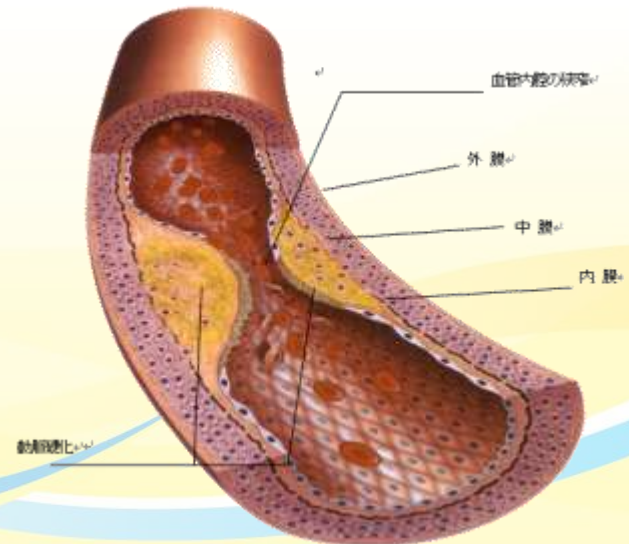
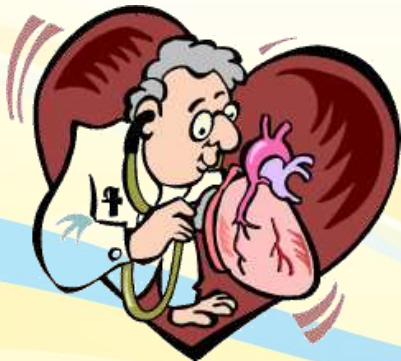


天然存在



反式脂肪 - 對人體健康的影響

- 提高低密度脂蛋白膽固醇(**壞膽固醇**)
- 下降高密度脂蛋白膽固醇(**好膽固醇**)
- 因而增加患心臟病的風險



減少攝取反式脂肪

- 保持**均衡飲食**，少吃油炸/高脂肪食品
- 烹煮時，多採用水煮、蒸、焗，避免油炸
- 減少進食含反式脂肪的加工食品
- 查閱食品標籤，挑選含較少反式脂肪食品

Nutrition Information 營養資料	
Per 100g/每100克	
Energy/能量	495 kcal/千卡
Protein/蛋白質	5.5 g/克
Total fat/總脂肪	23.5 g/克
- Saturated fat/飽和脂肪	12.2 g/克
- Trans fat/反式脂肪	4.9 g/克
Carbohydrates/碳水化合物	65.3 g/克
- Sugars/糖	36.1 g/克
Sodium/鈉	234 mg/毫克

營養標籤上標示的反式脂肪含量



牛奶、芝士等
奶類產品 (每
日1-2杯)

蔬菜及瓜類
(每日6-8兩)

少吃油、
鹽、糖

瘦肉、家禽類、
魚類、豆及蛋類
(每日110-280克
/3-7兩)

水果類
(每日2-3個)

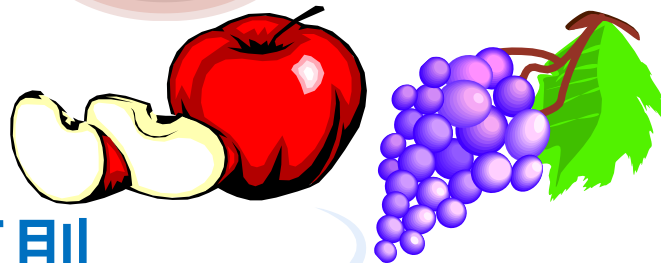
穀類、麵包、飯、
粉及麵 (每日 3
- 6 碗)

每日應飲6-8杯
流質飲品，如開
水、清茶或清湯



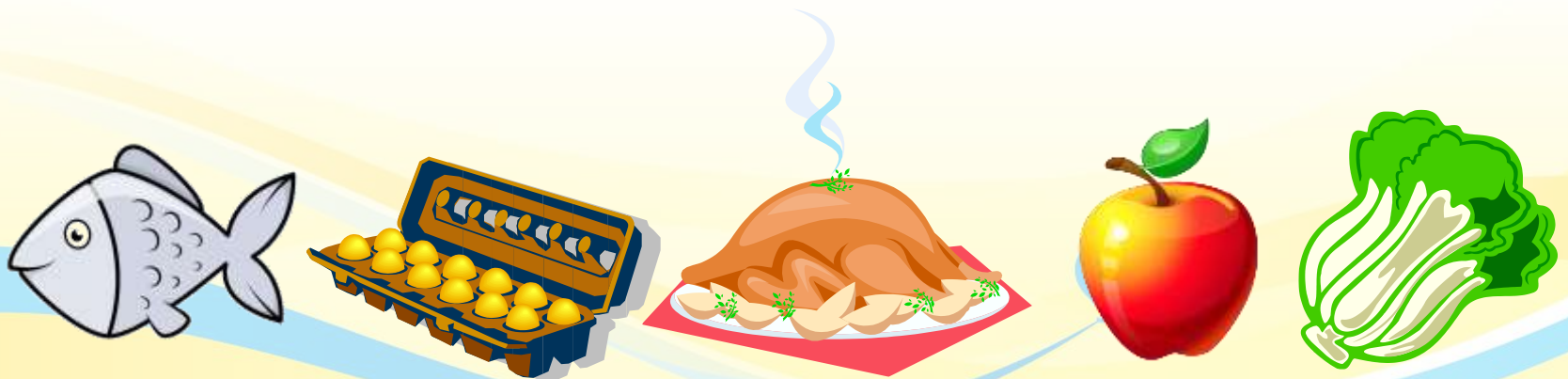
健康飲食原則

1. 均衡攝取各類新鮮食物
2. 三餐以五穀為主食
3. 盡量選用高纖維食物
4. 少油、少鹽、少糖的飲食原則
5. 多攝取鈣質豐富的食物
6. 多喝白開水
7. 盡量少吃零食



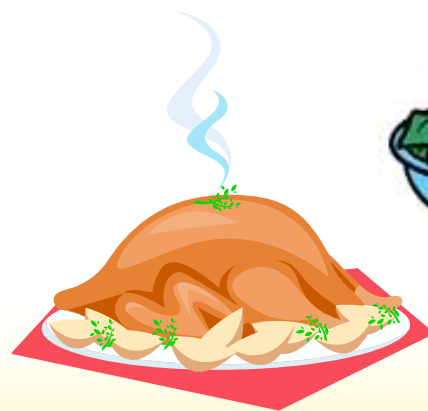
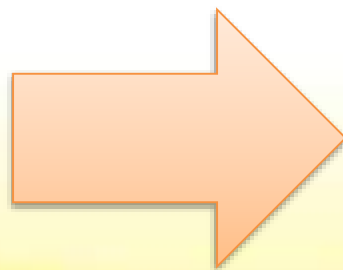
反式脂肪 - 攝取量建議

- 世界衛生組織和聯合國糧食及農業組織建議：
— 應少於每日所需能量的1%
- 少吃加工食品，多選擇新鮮食品



食品安全——從農場到餐桌

我們的食物從何而來？



食品安全——從農場到餐桌



農場



運輸



檢疫



市場



處理



餐桌

保障食品安全，三方齊盡責

