



醫
ZONE
—
香港營養學會

脂肪攝取量愈少愈好？

脂肪不但為身體提供熱量、維持神經系統及皮膚的正常運作，亦有助傳送及吸收脂溶性維生素A、D、E及K等功能。發育中的幼兒應攝取適量脂肪以維持健康，當中尤以多元不飽和脂肪為佳，可以降低壞膽固醇、預防心血

管疾病，也是細胞健康運作的必需脂肪酸。另一方面，攝取過多飽和及反式脂肪會引致肥胖及增加日後患上心臟病和中風等心血

管疾病的風險，應少吃為妙。適逢每年9月29日是

「世界心臟日」，家長可參考以下小貼士，與幼兒一起奉行健康飲食習慣，愛護心臟。

脂肪攝取量的建議

世界衛生組織建議，成年人及兒童的飽和脂肪及反式脂肪攝取量分別應不多於熱量總攝取量的10%及1%。以一位每天攝取1,300千卡熱量的4歲男童為例，每天應攝取不多於14.4克飽和脂肪及1.4克反式脂肪。

選擇食品的要訣

世界衛生組織建議以多元不飽和脂肪取代飽和脂肪。家長可以適量多元不飽和脂肪的食材入饌，同時避免含飽和脂肪或反式脂肪的食材。此

外，應比較預先包裝食品的營養標籤，選擇含較低飽和脂肪及不含反式脂肪的食品。以下列舉不同脂肪類別及其主要食物來源：

✓ 多元不飽和脂肪：葵花籽油、大豆油、粟米油、核桃、葵花籽、三文魚；

✗ 飽和脂肪：牛油、豬油、肥肉、連皮禽肉、全脂奶品類(如忌廉、全脂牛奶、芝士及乳酪)、棕櫚油、椰子製品(如椰油、椰漿、椰絲)；

✗ 反式脂肪：氫化植物油、起酥油。

不過大家須緊記，無論是不飽和脂肪或是飽和脂肪，所含的熱

量都是相等的，過量進食同樣會使人發胖。只要以均衡飲食為基礎，再配以蒸、焯、烤、焗、少油快炒或煎等低脂烹調方式，便可避免攝取過量脂肪，同時促進發育和維持健康。

想掌握更多幼兒健康資訊，請瀏覽以下網頁：

「幼營喜動校園計劃」網頁
<https://www.chp.gov.hk/tc/r/1802>
香港營養學會與「幼營喜動校園計劃」專責小組聯合發表

