



油入健康之中

內分泌新陳代謝科 黃怡欽醫師
營養科 林欣儀營養師

天然的豬油會呈現乳白色凝固狀，炒起菜來香味四溢，是成為烹調用油首選原因之一。

營養師說：「觀念中認為豬油吃多恐增加罹患心血管疾病的風險，但豬油與植物油相比更耐高溫，烹調不易形成自由基，增加體內氧化壓力。但因豬油屬於動物性油脂，所以要注意，每 100 公克豬油中膽固醇含量高達 110 mg，尤其飲食習慣大魚大肉者，就不鼓勵長期攝取動物性油脂，所以顧好身體就是要靠正常的生活作息、戒菸、適量運動、三餐飲食均衡作起。」

在本文結尾前，讓醫師來補充~

類別	健康影響
飽和脂肪酸	大部份來自動物性脂肪，攝取過量容易造成血液中低密度膽固醇及三酸甘油酯升高，可能導致心血管疾病產生。
單元不飽和脂肪酸	可降低血中三酸甘油酯、總膽固醇、減少體內血栓形成的功能，搭配正常生活作息、戒菸、適量運動可降低心血管疾病的罹患。
多元不飽和脂肪酸	
膽固醇	膽固醇是維持人體細胞完整的物質，檢驗的參考值為小於200mg/dl
低密度脂蛋白 膽固醇LDL	因會附著在血管壁上，所以攝取過量容易造成血管堵塞、動脈硬化症狀產生。
高密度脂蛋白 膽固醇HDL	能適量清除血管內的膽固醇功能，也可以將膽固醇從週邊組織輸送到肝臟代謝儲存，所以我們稱它為好的膽固醇
三酸甘油脂	檢驗的參考值為小於150mg/dl