

## 食物裏的脂肪 Fats in Food

健康的不飽和脂肪能減低罹患心臟病的風險；它們既好味道，又可讓您感覺飽的時間更長。飽和脂肪能增加血液裏的膽固醇。

### 包括健康的不飽和脂肪

來源	例子	每天分量
全天然食物	堅果、籽仁、堅果醬或籽仁醬 牛油果	¼ 杯 2 湯匙 ¼ 至 ½ 個
油 (液體)	橄欖油、牛油果油、芥花籽油、玉米油、葡萄籽油、花生油、葵花籽油、紅花籽油、麻油、大豆油	2 至 3 湯匙
奧米加 3 魚類	三文魚、鯖魚、沙丁魚、鱒魚、鯡魚、吞拿魚、蠔、青口	佔了餐盤的 ¼，一星期兩次
植物	亞麻籽粉、胡桃粉、奇亞籽粉、大麻籽粉	2 至 3 湯匙

### 少吃飽和脂肪

更多時以健康的不飽和脂肪取代飽和脂肪。

來源	例子
加工食品	預先包裝的小吃食品、商品化的烘培食品、快餐食品、油炸食品
脂肪 (固體)	豬油、酥油、硬人造牛油、煙肉脂肪、高脂紅肉(牛肉/豬肉/羊肉)、家禽皮、椰子油、棕櫚油、牛油、高脂乳製品

**注意：**膳食膽固醇可在所有動物食物裏找到，並且對大部分人的血膽固醇水平影響甚微。遵從對心臟健康有益的生活方式，從而降低罹患心臟病的風險。如著重於植物性及未經加工處理的食物(參看《對心臟健康有益的飲食準則》)，吃一些含膽固醇的食物(包括蛋黃)，對大部分人都不會有問題。

### 提示

- 將橄欖油用於沙律醬、意大利麵、烘焙，或用來烤蔬菜。
- 將切片的牛油果加入三文治或沙律或冰沙裏。
- 將牛油果加入青檸汁搗成糊狀，用作蔬菜蘸醬。
- 將葵花籽及南瓜籽加入沙律、燕麥片或鬆餅裏。
- 在忙碌而需要小吃時，吃點堅果。
- 以天然花生醬或杏仁醬取代牛油塗在多士上。
- 將亞麻籽粉或奇亞籽粉加入燕麥片或酸乳酪裏。
- 更多時吃三文魚或吞拿魚三文治，以避免吃熟肉。

[fraserhealth.ca/health-topics-a-to-z/heart-health](http://fraserhealth.ca/health-topics-a-to-z/heart-health)

請瀏覽 [healthlinkbc.ca](http://healthlinkbc.ca)，或致電 8-1-1，與註冊營養師通話

想取得食譜，請查看 [unlockfood.ca/recipes](http://unlockfood.ca/recipes)

## 食譜

### 酪梨醬

- 1 個大牛油果(2 個細牛油果)
- 1 湯匙青檸汁
- 1 湯匙剉碎的洋蔥或韭菜或青蔥
- 少許鹽或胡椒粉

1. 將牛油果和洋蔥一起加入青檸汁搗成糊狀。
2. 灑少許鹽或胡椒粉調味。

變化：添加切碎的番茄、香菜或少許辣椒粉，或調整材料分量。

### 沙律醬

- ¼ 杯橄欖油
- 2 湯匙意大利黑醋(或檸檬汁或蘋果醋)
- 1 瓣蒜，壓碎或剉碎
- 1 至 2 茶匙第戎芥末醬

1. 將全部所有材料放入一個細碗或廣口瓶裏一起攪拌。
2. 倒少量在沙律上，拌勻，享用。

### 美味青檸三文魚餅

- 2 罐三文魚(213 克)
  - 1 隻大蛋
  - ¼ 杯新鮮芫荽或羅勒，切碎(可用½茶匙芫荽粉)
  - 1 棵青蔥，切薄片
  - ¼ 杯麵包糠或壓碎的梳打餅或雞豆蓉
  - 1 個青檸，皮和汁
- 如要煎可用油，或者如使用不沾鍋，可省去用油

1. 瀝去三文魚的水分。留骨去皮。
2. 將雞蛋、香菜和青蔥放入一個中碗裏一起攪拌。
3. 添加三文魚和麵包糠。
4. 將 1 茶匙青檸皮磨碎，攪 2 湯匙青檸汁。加入蛋液中。
5. 用叉子將三文魚弄散，然後將全部材料一起攪拌，直至均勻為止。
6. 隨心意分成 4 個大肉餅或弄成小塊。
7. 放入煎鍋，每一面煎 3 至 4 分鐘，直至餅皮呈現金黃色，或者以攝氏 375 度焗 10 分鐘。