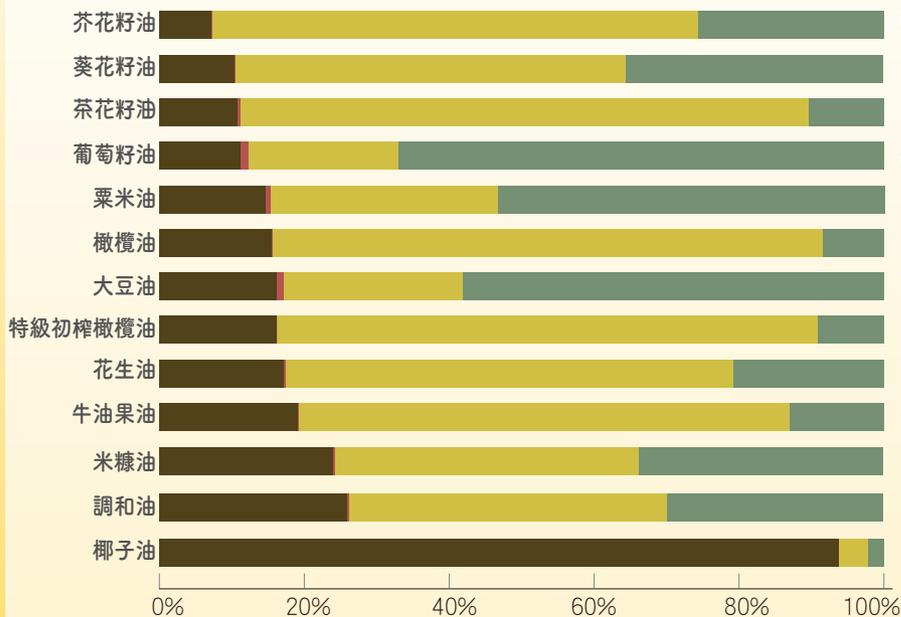


圖二：所有不同組別樣本的脂肪酸的平均值



註

- [1] 樣本的分組是根據是次樣本種類及數目分類，不代表市場其他於該組別的類似產品，部分組別只有1至3款樣本，因此只供消費者參考之用。
- [2] 消費者應選擇飽和脂肪酸及反式脂肪酸較少或不含反式脂肪酸，且主要含有不飽和脂肪酸（單元不飽和脂肪酸或多元不飽和脂肪酸）的植物油



飽和脂肪酸 主要是來自動物脂肪，是一種壞脂肪酸，會增加體內壞膽固醇水平，長期大量攝入，有機會增加患心血管疾病的風險。



反式脂肪酸 會增加體內壞膽固醇水平，同時降低好膽固醇水平，對健康的風險較飽和脂肪酸更大。



單元不飽和脂肪酸 可降低壞膽固醇水平，能有效減低血液中的壞膽固醇及提高好膽固醇的水平，有助降低患心血管疾病的風險。



多元不飽和脂肪酸 包括奧米加3及奧米加6，其中有些是人體必需但身體不能自行製造的必需脂肪酸，適量奧米加3有助孕婦及發育中的兒童的視網膜和腦部的發展；可降低壞膽固醇水平，能有效減低血液中的壞膽固醇及提高好膽固醇的水平，有助降低患心血管疾病的風險。

香港營養師協會表示，單元不飽和脂肪酸及多元不飽和脂肪酸主要的區別在於其結構和化學成分。這2種不飽和脂肪酸都被認為是「更健康的脂肪」，有助於降低血液中壞膽固醇（LDL）的水平，並可能降低患心臟病的風險。

建議：世衛建議應攝取較多單元不飽和脂肪酸及多元不飽和脂肪酸，有助控制體內的好壞膽固醇的水平。雖然不飽和脂肪酸對身體有益，但需要注意的是不飽和脂肪酸仍屬脂肪，而每克脂肪可提供9千卡的能量，長期過量食用可令體重增加。