

牛油 vs 塗抹醬 有幾多？

飽和脂肪酸及反式脂肪酸

	每份重量	每份飽和脂肪酸含量	每份反式脂肪酸含量
1份牛油 [2]	11克	5.06克	0.385克
1份脂肪塗抹醬 [2]	24克	4.39克	0.048克

火腿煎蛋牛油多士



牛油 | 塗抹醬

每份總飽和脂肪酸含量
9.934克 | 9.264克

每份總反式脂肪酸含量
0.433克 | 0.096克

配料	每份飽和脂肪酸含量 (克)	每份反式脂肪酸含量 (克)
1隻煎全蛋 [1]	1.98	0.019
1份牛油 [2]	5.06	0.385
1份脂肪塗抹醬 [2]	4.39	0.048
1份火腿 [3]	0.644	NA
2片有皮白方包 [4]	2.25	0.029

佔每日建議攝入限量

● [5] 成人 ● [6] 兒童

45% 42% 77% 72%

20% 4% 27% 6%

菠蘿油



牛油 | 塗抹醬

每份總飽和脂肪酸含量
9.72克 | 9.05克

每份總反式脂肪酸含量
0.455克 | 0.118克

配料	每份飽和脂肪酸含量 (克)	每份反式脂肪酸含量 (克)
1份牛油 [2]	5.06	0.385
1份脂肪塗抹醬 [2]	4.39	0.048
1個菠蘿包 [4]	4.66	0.07

佔每日建議攝入限量

● [5] 成人 ● [6] 兒童

44% 41% 75% 70%

21% 5% 28% 7%

註 NA 沒有相關數據

- [1] 資料來源是美國農業部轄下的營養素資料實驗室。
- [2] 11 克為是次測試有標示食用分量的牛油樣本的食用分量平均值。24 克為是次測試有標示油食用分量的脂肪塗抹醬樣本（不包括起酥油及混合脂肪及其塗抹醬）的食用分量平均值。牛油樣本及脂肪塗抹醬樣本（不包括起酥油及混合脂肪及其塗抹醬）的含量為組別平均值經四捨五入所計算得。
- [3] 資料來源自《選擇》月刊第 542 期《火腿火雞片九成高鈉 日日吃 易過量攝取》中火腿樣本的含量平均值及有標示食用分量的樣本經四捨五入所計算得的食用分量平均值。不同樣本的每片厚度不一，因此即使重量相同，片裝的數目亦不盡相同。
- [4] 資料來源自食安中心的食物營養搜尋器中菠蘿包（2018 年）及白方包（有皮）的數據，《選擇》月刊第 505 期《食 1 個麵包攝取鈉 / 脂肪 最高可達每日限量約 3 成！》的菠蘿包的樣本的含量及每個重量的平均值，及非預先包裝白方包（有皮）樣本的含量及每片重量的平均值。
- [5] 參考中國營養學會的《中國居民膳食營養素參考攝入量》（2013 年）。每日攝入 2,000 千卡熱量的健康成年人，總脂肪的宏量營養素可接受範圍的上限為 66 克，飽和脂肪酸的預防慢性非傳染性疾病的宏量營養素可接受範圍的上限為 22.2 克，反式脂肪酸的上限為 2.2 克。
- [6] 參考中國營養學會的《中國居民膳食營養素參考攝入量》（2013 年）。每日攝入 1,450 千卡熱量的體能活動水平屬中等的 6 歲女孩，總脂肪的宏量營養素可接受範圍的上限為 48 克，飽和脂肪酸的預防慢性非傳染性疾病的宏量營養素可接受範圍的上限為 12.9 克，反式脂肪酸的上限為 1.6 克。