



# 牛油 vs 花生醬 vs 牛油果

比較以牛油、花生醬及牛油果製作的多士的飽和脂肪酸、反式脂肪酸及不飽和脂肪酸的含量

配料	每份重量
花生醬	24 克 [1]
牛油	11 克 [2]
牛油果	50 克 [3]
有皮白方包	90 克 (2片) [4]



佔成人每日建議攝入限量 [5]

佔兒童每日建議攝入限量 [6]



### 花生醬多士

### 牛油多士

### 牛油果多士

每份含量	花生醬多士				牛油多士			牛油果多士					
總脂肪(克)	11.0	9.1	7.4	6.5	17.5	26%	36%	15.6	24%	33%	13.9	21%	29%
飽和脂肪酸(克)	2.14	5.06	1.07	2.25	4.4	20%	34%	7.3	33%	57%	3.3	15%	26%
反式脂肪酸(克)	0.036	0.385	0	0.029	0.065	3%	4%	0.414	19%	26%	0.029	1%	2%
單元不飽和脂肪酸(克)	5.7	1.6	4.9	*	5.7	-	-	1.6	-	-	4.9	-	-
多元不飽和脂肪酸(克)	2.6	0.18	0.91	*	2.60	-	-	0.18	-	-	0.91	-	-

註

一 沒有相關數據

[1] 24克為是次測試有標示食用分量的花生醬樣本經四捨五入所計算得的食用分量平均值。花生醬樣本的總脂肪、飽和脂肪酸、反式脂肪酸及不飽和脂肪酸含量為平均值。

[2] 資料來自《選擇月刊》第551期《脂肪？致癌物？天然牛油、人造牛油、塗抹醬點揀好？》中牛油樣本的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。

[3] 資料來源是美國農業部轄下的食品數據中心數據庫。1份牛油果的食用分量為50克。

[4] 資料來自《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！》的非預先包裝白方包(有皮)樣本的總脂肪、飽和脂肪酸、反式脂肪酸含量及每片重量的平均值。  
\* 未有進行相關測試。

[5] 參考中國營養學會的《中國居民膳食營養素參考攝入量》。每日攝入2000卡路里的健康成年人，總脂肪的上限為66克，飽和脂肪酸的上限為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》。每日攝入1450卡路里的體能活動水平屬中等的6歲女孩，總脂肪的上限為48克，飽和脂肪酸的上限為12.9克，反式脂肪酸的上限為1.6克。