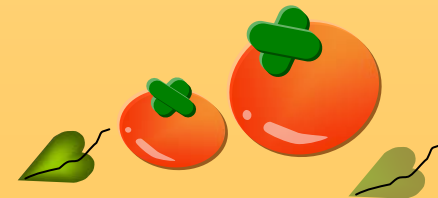
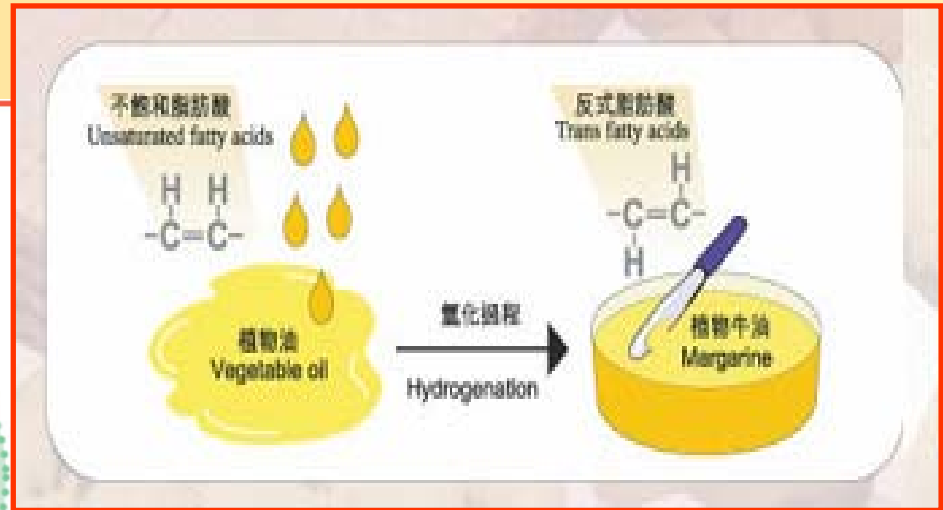
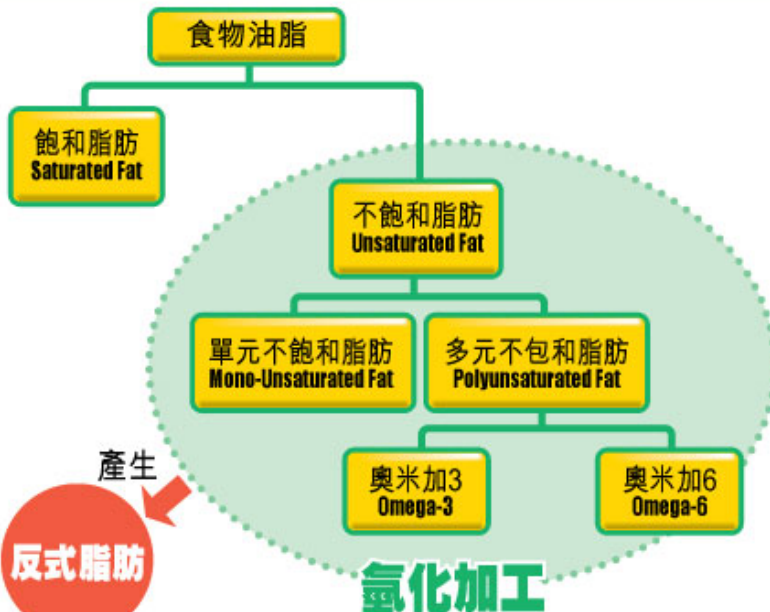


# 反式脂肪 Trans Fats

# 什麼是反式脂肪？

- 反式脂肪又稱為反式脂肪酸，屬於不飽和脂肪，主要在植物油的氫化過程中形成。植物油中的脂肪酸分子結構在氫化過程中會改變，令氫化的油可延長保質期，並提升以這種油生產的食品的口感。這種改變了結構的脂肪酸稱為“反式脂肪”。



# Trans Fats in Foods

- 氫化植物油，例如酥油和人造牛油。
- 以氫化植物油配製的油炸及烘焙食品。
- 反式脂肪亦會天然存在於牛和羊的奶和脂肪，例如全脂牛奶及牛油，但含量偏低。



# 可能以氫化植物油製成的食品例子：

- 餅乾
- 脆片類零食
- 蛋糕
- 沙律醬
- 酥皮糕點
- 植脂奶粉
- 麩包
- 薯條等油炸食品



# 食物中的反式脂肪對健康有何影響？

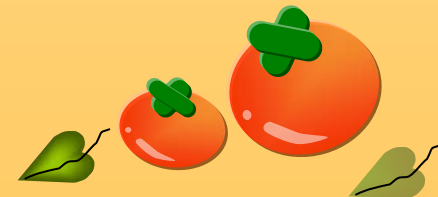
- 反式脂肪會增加低密度脂蛋白膽固醇（即對健康有害的膽固醇），同時減少高密度脂蛋白膽固醇（即對健康有益的膽固醇），**導致罹患心臟病的風險增加**，而此病高居本港最常見致命疾病的第二位。



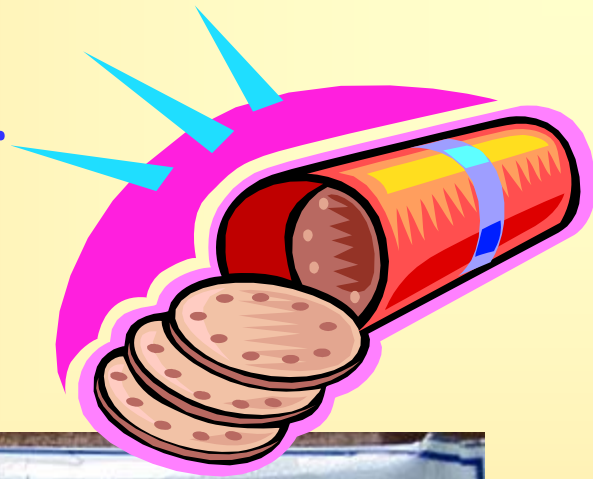
- 世界衛生組織和聯合國糧食及農業組織建議，反式脂肪攝取量應維持在極低水平，即**少於人體每天所需熱量的 1%**。以每天攝取 2 000 千卡熱量的人為例，反式脂肪的**每天攝取量應少於 2.2 克**。

# 有沒有其他油脂類可作替代品？

- 要減低食物中的反式脂肪含量是切實可行的。經氫化的油脂類可改用含大量單元不飽和脂肪（例如芥花籽油和橄欖油）或多元不飽和脂肪（例如大豆油、粟米油和葵花籽油）的油類代替。如使用分量適當，這些油類均對健康有益。
- 我們應保持均衡飲食，避免吃油炸和肥膩的食物。
- 我們應細閱食物標籤，避免吃以氫化油脂類製成的食物，以及選吃含有較少脂肪（包括飽和脂肪及反式脂肪）的食物。

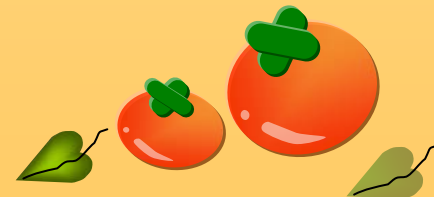


# 食物標籤例子



**Nutrition Facts** Serv Size: 1 Package (28g), Amount Per Serving: Calories 120, Fat (cal. 30, Total Fat 3.5g (5% DV), Sat Fat. 1g (5% DV), Trans Fat 0g, Polyunsat. Fat 1.5g, Monounsat. Fat 0.5g, Cholest. 0mg (0% DV), Sodium 270mg (11% DV), Total Carb. 21g (7% DV), Fiber Less than 1g (3% DV), Sugars 3g, Protein 2g, Vitamin A (0% DV), Vitamin C (0% DV), Calcium (6% DV), Iron (6% DV). Percent Daily Values (DV) are based on a 2,000 calorie diet.

INGREDIENTS: ENRICHED FLOUR (WHEAT FLOUR, NIACIN, REDUCED IRON, THIAMINE MONONITRATE (VITAMIN B1), RIBOFLAVIN (VITAMIN B2), FOLIC ACID), SOYBEAN OIL, SUGAR, HIGH FRUCTOSE CORN SYRUP, PARTIALLY HYDROGENATED COTTONSEED OIL, LEAVENING (CALCIUM PHOSPHATE, BAKING SODA), SALT, SOY LECITHIN (EMULSIFIER), NATURAL FLAVOR, DEFEATED WHEAT GERM



# 活動~曲奇餅製作



## 材料：

- 油脂\*100克
- 麩粉85克
- 粟粉15克
- 糖霜25克
- 雲呢拿香油1/4茶匙

\* (以不同油脂製餅，再將製成品作比較)

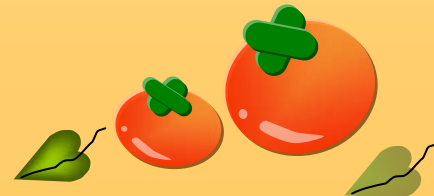




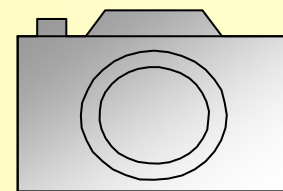
# 活動~曲奇餅製作（續）

## 做法：

1. 預熱焗爐至攝氏180度。
2. 油脂放室溫至軟身備用。（適用於牛油/人造牛油）
3. 麩粉和粟粉過篩。
4. 將油脂及糖霜用電打蛋器打勻（高速2分鐘）。
5. 加入雲呢拿香油及粉類，再打至完全混合（高速1分鐘）。
6. 放入啣袋啣出喜愛形狀。
7. 焗10~12分鐘至淡黃色，取出待凍。



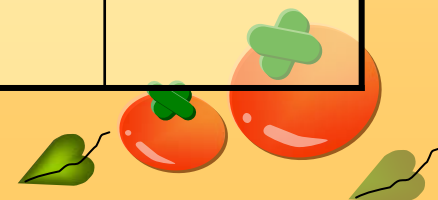
# 結果比較



(參考圖片)

	顏色	質感	味道	形狀	成本 (低)
人造牛油					
牛油					
粟米油					
其他 (如有)					

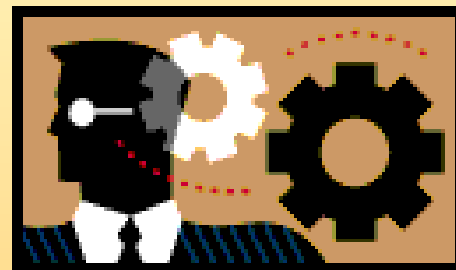
(5分爲最佳)



# 討論

(你\*) 會選用哪一種油脂製作曲奇餅呢？  
為什麼？

- 從消費者角度...
- 從生產商角度...



請與組員完成工作紙



# 相關網址

1. [http://www.bbc.co.uk/food/food\\_matters/transfats.shtml](http://www.bbc.co.uk/food/food_matters/transfats.shtml)
2. [http://www.cfs.gov.hk/tc\\_chi/programme/programme\\_rafs/programme\\_rafs\\_n\\_01\\_05.html](http://www.cfs.gov.hk/tc_chi/programme/programme_rafs/programme_rafs_n_01_05.html)

完



# 結果（僅供參考用途）



人造牛油

牛油

粟米油

