

## 第六節

### 分辨脂肪和碳水化合物的好與壞

#### 脂肪

<b>不飽和脂肪 (好)</b>	降低體內壞膽固醇水平，保持血管暢通，對健康有裨益	例子：植物油 (橄欖油、芥花籽油、花生油、粟米油)、瓜子、松子、合桃、腰果
<b>飽和脂肪 (壞)</b>	使血液更易凝結，引致心臟病	例子：動物性脂肪 (肉類、牛油、豬油)、忌廉、蛋黃、椰子油、棕櫚油、公仔麵
<b>反式脂肪 (壞)</b>	產生膽固醇，引致血管硬化、中風、心臟病等疾病	例子：蛋糕、蛋卷、曲奇、春卷(高溫油炸食品)、沙律醬

#### 碳水化合物

<b>澱粉質類食物 (好)</b>	令血糖上升速度比較慢，此類食物一般營養成份較高，應作每餐主要食物	例子：飯、意粉、粥、薯仔、粟米
<b>纖維 (好)</b>	提高飽滿感及令餐後血糖較平穩，有助控制膽固醇、血壓及體重，保持心臟及腸道健康	例子：蔬菜、瓜類、水果
<b>糖 (壞)</b>	容易被人體吸收，導致血糖上升速度較快，此類食物一般營養價值不高，應減少進食	例子：糖、果汁、汽水、蛋糕