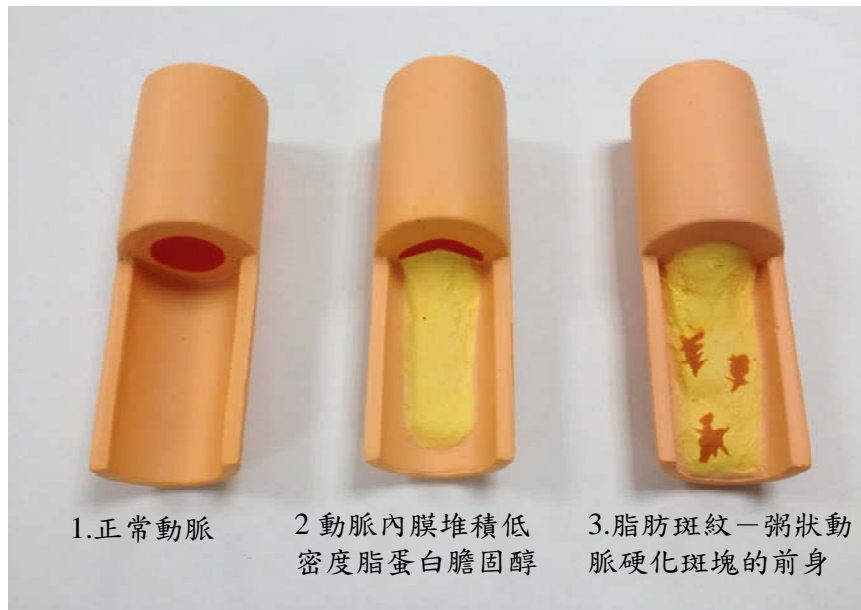


圖一、食用過多反式脂肪及飽和脂肪，易使膽固醇沉積血管壁，增加心血管疾病的風險



表一、各大類營養素及食物國人攝取狀況

各大類營養素及食物	性別	成人攝取狀況	19~64 歲成人平均攝取量(註 1)	建議攝取量
熱量	男	過量	2361 大卡	2100 大卡
	女	過量	1733 大卡	1650 大卡
蛋白質	男	過量	97.2 公克	60 公克
	女	過量	73.1 公克	50 公克
蔬菜	男	不足	2.3~3.4 份	4 份
	女	適量	2.1~3.3 份	3 份
水果	男	不足	0.9~1.7 份	3 份
	女	不足	1.1~1.9 份	2 份
脂肪	男	過量	85 公克	70 公克
	女	過量	62.4 公克	55 公克
飽和脂肪酸	男	過量	27.6 公克	23.3 公克
	女	過量	20.2 公克	18.3 公克
堅果種子類	男	不足	0.2~0.3 份	1 份
	女	不足	0.1~0.3 份	1 份

備註：

1. 資料來源：2005~2008 國民營養健康狀況變遷調查
2. 熱量建議攝取分別以男、女性體重為 70、55 公斤之靜態工作者(例如家庭主婦、坐辦公室上班族、售貨員)估計 31~50 歲之建議值。
3. 蛋白質建議攝取量依國人膳食營養素參考攝取量(DRIs)，19~50 歲之建議值，
4. 蔬菜、水果及堅果種子類建議攝取量依每日飲食指南建議
5. 脂肪、飽和脂肪建議攝取量依世界衛生組織建議每日脂肪的攝取量應低於總熱量的 30%，以及飽和脂肪的攝取量則應低於總熱量的 10%的建議量
6. 1 份蔬菜約半碗飯碗量(生菜約 1 碗)，1 份水果約一拳頭大小，1 份堅果種子約 1 湯匙量(約杏仁果 5 粒、花生 10 粒、腰果 5 粒)

表二、三大類脂肪之主要來源、健康影響與每日攝取上限

	主要來源	健康影響	每日攝取上限
飽和脂肪	主要存在於動物性食物、肉類及奶類（乳脂肪），例如牛肉、羊肉、豬肉、禽肉的皮、牛油、豬油及奶油。 部份植物性油脂：棕櫚油、椰子油	增加血栓、中風、心臟病等心血管疾病風險。 有研究指出，若總熱量中以多元不飽和脂肪取代5%來自飽和脂肪的熱量，可減少約11.5%冠心病死亡的機率。	低於總建議攝取熱量的10%
不飽和脂肪	主要存在於植物性油脂：黃豆油、玉米油、葵花油、芥花油、花生油、橄欖油等	高溫烹調易增加自由基及致癌物質的生成，增加心血管疾病罹患的風險。	總脂肪的攝取量應低於總建議攝取熱量的30%
反式脂肪	以酥油和人造奶油製作的烘焙食物（如有「餡」糕點、甜甜圈、蛋糕）、油炸食物（如薯條、炸雞、雞塊）及點心（如爆米花、餅乾）	增加血栓、中風、心臟病等心血管疾病、糖尿病的風險。每天只要攝取少量（4~5公克）的反式脂肪，就足以使血液中膽固醇升高，並增加罹患心血管疾病的風險增加23% 世界衛生組織指出總熱量中降低0.5%來自反式脂肪的熱量攝取，可減少3%中風死亡以及6%冠心病死亡的機率	完全停止使用反式脂肪

備註：每日攝取上限依世界衛生組織建議