



提起脂肪，總是容易令人聯想到肥胖、心臟病和糖尿病等健康問題。然而，脂肪是否對人體毫無作用呢？其實，脂肪有助我們吸收脂溶性維生素（例如維生素A、D和E），提供身體無法自行製造的必須脂肪酸。此外，脂肪是製造膽固醇及荷爾蒙的主要原料，在寒冷天氣下有保暖的作用。由此可見，每個人都需要適量的脂肪，那麼多少脂肪才算適量？世界衛生組織建議，每人每天的脂肪攝取量不應多於攝入總能量的百分之三十。以一般成年人每天 2,000 千卡的餐單來說，脂肪的每天攝取量上限為 60 克（相等於 12 茶匙油），當中包括隱藏在食用油和高脂肉類、全脂奶品類等食物內的脂肪。就煮食的用油量而言，則建議每人每天限制為 6 茶匙，即每人每餐不多於 2 茶匙。

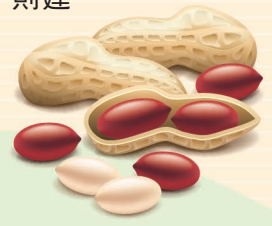


脂肪可分為以下三類：



不飽和脂肪

可降低血液中的低密度脂蛋白膽固醇（俗稱為「壞」膽固醇）水平。含不飽和脂肪的煮食油包括橄欖油、芥花籽油、花生油及粟米油。



飽和脂肪

可令血液中的壞膽固醇水平上升。含飽和脂肪的煮食油包括豬油、牛油及椰子油。



反式脂肪

除可令壞膽固醇水平上升，更會降低高密度脂蛋白膽固醇（俗稱「好」膽固醇）水平。蛋糕、蛋卷、酥皮及炸薯條均為反式脂肪含量高的食物。



世界衛生組織建議，我們所攝取的脂肪，應以不飽和脂肪為主。因此，我們煮食時應選含有豐富不飽和脂肪的食用油，例如粟米油、花生油、芥花籽油；塗麵包時，可選擇不含反式脂肪的植物牛油。

即使以較健康的食用油下廚，也要配合低脂的煮食方法，例如蒸、以易潔鑊煎煮、少油快炒，才可減少攝取油分。所有食用油無論健康與否，均提供相同的能量（即每克含9千卡能量），過量進食便會致肥。



問 有傳植物牛油含有反式脂肪，所以改吃牛油會更有利健康？

答 不對。根據食物安全中心的資料，牛油含有百分之六十六的飽和脂肪。飽和脂肪會令血液中的壞膽固醇水平上升，增加心血管疾病的風險，因此牛油不利健康。

反式脂肪則會令血液中的壞膽固醇水平上升，好膽固醇水平下降。近年的植物牛油已採用新配方，只含少量反式脂肪，飽和脂肪含量亦較牛油低。

大家應閱讀營養標籤，選擇反式脂肪含量較低的植物牛油，最佳選擇當然是不含反式脂肪的植物牛油。

問 有人說椰子油對身體有益，是否應該多吃？

答 椰子油並非健康之選。根據食物安全中心的資料，椰子油含有百分之九十二的飽和脂肪酸。飽和脂肪酸會令壞膽固醇水平上升，有損心臟健康。到目前為止，還沒有足夠臨牀證據證明椰子油對健康有益。



免費索取 **有『營』食肆** 宣傳品

衛生署的「有『營』食肆」運動秘書處製作雙面餐牌和餐牌膠貼（包括「蔬果之選」標誌和「3少之選」標誌）等宣傳品，以及「顧客意見表」，以幫助「有『營』食肆」向顧客推介「有『營』菜式」。宣傳品亦備有電腦圖檔，方便「有『營』食肆」使用。「有『營』食肆」可向秘書處查詢詳情，免費索取宣傳品及電腦圖檔。





香港貿易發展局「美食博覽 2018」

今年8月，「有『營』食肆」運動將在香港貿易發展局「美食博覽」舉行宣傳活動，推廣健康飲食及提升「有『營』食肆」的知名度。歡迎「有『營』食肆」在會場進行烹飪示範，向市民大眾介紹精心炮製的「有『營』菜式」。

「有『營』食肆」運動秘書處已於5月發信誠邀「有『營』食肆」參與是次活動，並會在稍後時間通知獲選的申請食肆。有意參加的「有『營』食肆」切勿錯失良機啊！

烹飪示範



誠邀參與

有『營』食肆

優惠券推廣活動

「有『營』食肆」運動將於今年9月推出新一輪「有『營』食肆」電子優惠券推廣活動。優惠券將上載到「有『營』食肆」流動應用程式及「有『營』食肆」專題網站。市民在參與推廣活動的「有『營』食肆」點叫「有『營』菜式」時，只需出示在應用程式或專題網站下載的優惠券，便可享有推廣優惠。我們相信可藉此吸引更多市民光顧「有『營』食肆」，讓他們享用健康美味的「有『營』菜式」。

「有『營』食肆」運動秘書處已於6月發信誠邀所有「有『營』食肆」參與此活動。本活動完全免費，希望一眾「有『營』食肆」能繼續支持！



有『營』食肆

簡介會

根據「有『營』食肆」運動的《經理及廚師實用手冊》，參與運動的食肆必須確保有

2至4名負責設計菜單的現職員工曾出席本署所舉辦的簡介會，了解「蔬果之選」及「3少之選」的要求。該等員工須通過小測，才可成為合格人員。食肆如遇有以下情況，歡迎安排新任或現職員工參與簡介會：

- (一) 曾出席簡介會的合格人員已離職；
- (二) 希望更多員工接受相關訓練；或
- (三) 希望讓曾出席簡介會的負責員工重溫相關知識。

如欲查詢報名事宜，請聯絡「有『營』食肆」運動秘書處。

聯絡方法：

電話號碼：2572 1476

傳真號碼：2591 6127

電郵地址：esr_cheu@dh.gov.hk

郵寄地址：香港灣仔軒尼詩道 130 號修頓中心 7 樓



獲提名的員工可出席以下其中一節簡介會

日期：2018年8月23日（星期四）

時間：下午3時至5時

地點：香港灣仔軒尼詩道130號修頓中心7樓會議室

日期：2018年11月28日（星期三）

時間：下午3時至5時

地點：香港灣仔軒尼詩道130號修頓中心7樓會議室

有關其他詳情，請瀏覽衛生署「有『營』食肆」專題網站：<http://restaurant.eatsmart.gov.hk>



2018年度 食肆探訪

「有『營』食肆」運動秘書處職員將會繼續到訪「有『營』食肆」，與食肆保持聯繫，收集意見，協助食肆解決運作上的困難。

溫馨提示：

為確保「有『營』食肆」運動順利進行，秘書處的職員會：

- 觀察食肆有否在當眼處張貼「有『營』食肆」櫥窗膠貼；
- 檢視食肆是否每天在指定營業時段內提供最少5款「有『營』菜式」；
- 觀察食肆有否在餐牌上的「有『營』菜式」旁貼上「蔬果之選」及「3少之選」標誌；以及
- 確保食肆存放「顧客意見表」供顧客表達意見。



如食肆的名稱／聯絡人姓名／商舖資料有所更新，請盡快以電郵或書面通知「有『營』食肆」運動秘書處。