

FAT



食用油脂大解密

Free of it

🗨️🗨️ 反式脂肪酸



Avoid it

🗨️ 飽和脂肪酸



Take it

👍 不飽和脂肪酸



聰明減油 TIPS

TIP 1 多原態少加工：

選擇新鮮原態食材，少吃糕餅類、丸餃類加工調理食品，選擇包裝食品時要留意營養標示

TIP 2 優先選用豆製品、低脂肉：

以豆腐、豆干等植物性蛋白質及低脂肉品（海鮮、家禽）等，取代五花肉、絞肉、霜降肉等高脂肉類

TIP 3 烹調要少油：

以清蒸、水煮、川燙、烤、涼拌等烹調方式為主，避免經油炸、油煎、糖醋、勾芡的料理



教育部學校衛生資訊網



大專校院推動聰明攝取食用油脂教學資源參考手冊



教育部



董氏基金會 關心您

廣告