



## 营养教育

### 了解食品中的脂肪

食品中的脂肪可提高食物口感和味道，可以帮助我们更快、更持久地有饱胀感，因为脂肪比碳水化合物需要更长的时间来消化。脂肪对于吸收许多维生素和矿物质也是必不可少的

#### 健康脂肪

##### 单不饱和脂肪和多元不饱和脂肪

这些在蔬菜、坚果、种子和鱼类中发现的健康脂肪可以对体内的脂质水平产生积极影响。单不饱和脂肪的良好来源是橄榄油、花生油、菜籽油、鳄梨和大多数坚果，以及高油酸红花油和向日葵油。



当你把液体食用油倒进锅里时，你很有可能使用了多元饱和和脂肪酸。玉米油、葵花籽油和红花油是常见的例子。多元饱和脂肪是必需脂肪。这意味着它们是正常身体功能所必需的，但是你的身体不能制造它们，所以你必须从食物中获取它们。多元饱和脂肪是凝血、肌肉运动和减轻炎症所必需的。

#### 限制和避免脂肪

##### 反式脂肪

反式脂肪是一种应该避免摄入的脂肪。它们对健康没有好处，而且没有一种安全的食用计量。幸运的是，它们已经不允许被添加到食物中。食品制造商主要利用它们来延长保质期。

**你能在哪里找到饱和脂肪：** 饼干，曲奇，烘焙食品，谷类食品，冷冻食品和人造黄油。

##### 饱和脂肪

饱和脂肪的摄入量建议不超过每日摄取的总卡路里的10%，但可以纳入健康饮食。

**你能在哪里找到饱和脂肪：** 黄油、椰子油、动物脂肪、奶酪、全脂乳制品和商业化加工食品。

