



Women's Health at Work



脂肪

我们知道，我们的饮食方式对于我们的健康起着重要的作用。尤其是我们吃的脂肪的数量和类型决定了我们的心脏健康。心脏病是澳大利亚人首位的死亡原因，因此一定要了解我们应该进食多少脂肪、进食哪些类型的脂肪。

- 脂肪有助于给食物带来美味，有些脂肪对健康是必不可少的。一些含脂肪的食物还含有人体必需的维生素A、D、E。所以我们需要吃一些脂肪。
- 但脂肪的热量非常高，所以任何一种脂肪如果吃得太多，体重就可能会增加。

有些脂肪比其他脂肪好。

- 您也许曾经听说过“坏的”脂肪。那就是饱和脂肪和反式脂肪。对这些脂肪我们必须小心。
- 坏的饱和脂肪如果吃得太多，就会提高胆固醇水平，这样会导致在动脉里出现斑块。这种斑块可能会不断增加，最终会阻塞动脉。如果靠近心脏的动脉出现阻塞，就会出现心脏病发作。如果靠近大脑的上部动脉出现阻塞，就会出现中风。
- 澳大利亚人从来源于动物的食物（例如肥肉、全脂牛奶和奶酪，以及诸如饼干、蛋糕、薯条等食物）摄入了许多饱和脂肪。

《澳大利亚人膳食指南》建议我们将这些坏脂肪换成好脂肪——多不饱和脂肪和单不饱和脂肪。

- 这样有助于降低胆固醇，从而降低心脏病和中风的风险。
- 为了在饮食中增加好脂肪，我们可以选择有益健康的油，例如烹调时用菜籽油和橄榄油，使用人造奶油抹酱或牛油果代替奶油，用坚果和种子当小吃，每周吃两三次鲑鱼或吞拿鱼。
- 要减少饱和脂肪，最简单的方法是选择瘦肉和低脂肪的乳制品。

- 一杯全脂牛奶提供的饱和脂肪，几乎相当于一天的饱和脂肪限量的三分之一。如果将全脂牛奶换成脱脂牛奶，您就避免了几乎所有的饱和脂肪。
- 您或许还愿意少吃一些蛋糕、饼干和薯条。如果您在饮食方面做出这样一些小改变，您就会减少饮食中的坏脂肪，增加好脂肪，从而降低心脏病发作和中风的风险。

编写本材料的协作方：



SHAPE计划是一个集体锻炼计划，可以帮助您学习如何形成健康的生活方式。详情请跟WentWest联系，号码是：（02）8811 7100