

糖尿病人的油脂怎麼選？

炒菜用的油及花生、堅果等堅果類，可以供給脂肪。油脂 1 公克提供 9 大卡熱量，1 份油脂=1 茶匙=45 大卡。新版每日飲食指南建議，油脂與堅果種子類每日 3~7 茶匙及堅果種子類 1 份。為降低心血管疾病，建議減少食用不健康的油脂-飽和脂肪酸及反式脂肪酸，並適量攝取健康油脂。

油脂類別	飽和脂肪酸	反式脂肪酸	膽固醇
	避免 (X)	避免 (X)	適量攝取
對身體的影響	提高 LDL-C(低密度膽固醇)，導致動脈硬化		小於 300 毫克/天
食物來源	(1) 高脂肉類 - 如香腸、熱狗、培根、豬油、奶油、肉燥汁、動物皮 (2) 棕櫚油、椰子油 (3) 氧化油 - 如：炸油條、臭豆腐、炸雞、薯條	建議避免含反式脂肪之產品 (1) 加工產品 - 如：餅乾、洋芋片 (2) 烘焙食品 - 如：馬芬、蛋糕 (3) 人造奶油如 - 乳瑪琳、酥油 (4) 氧化油 - 如：炸油條、臭豆腐、炸雞、薯條	內臟類及動物皮

◎健康油脂適量攝取

油脂類別	單元不飽和脂肪酸	多元不飽和脂肪酸 (omega-6)	多元不飽和脂肪酸 (omega-3)
	建議適量攝取	建議適量攝取	建議適量攝取
對身體的影響	降低血中 LDL-C(低密度膽固醇)		降低三酸甘油酯
食物來源	(1) 橄欖油、花生油 (2) 堅果類 - 如：杏仁、腰果、胡桃、花生、芝麻	玉米油、紅花油、黃豆油、葵花油、核桃、南瓜籽、葵花籽	建議每週 2~3 次深海魚，避免油炸 (1) 鮪魚、鯖魚、沙丁魚、鮭魚 (2) 植物性來源：豆腐及黃豆製品、核桃、亞麻仁籽、亞麻仁油

參考文獻：American Diabetes Association guidelines, Diabetes Care Volume 42, Supplement 1, January 2019
 American Heart Association Circulation. 2016; 134: e505-529

制定：104/03/19
 修訂：107/12/28
 審閱：109/01/10