

八类食物可补充“好脂肪酸”

脂肪分三种，即饱和脂肪酸、单不饱和脂肪酸和多元不饱和脂肪酸。其中，饱和脂肪酸熔点高，在室温下常呈固态。含饱和脂肪酸和胆固醇较多的是动物脂肪，如猪、牛、羊、奶油、奶酪、黄油等。

1. **饱和脂肪酸**。虽然是人体生理活动必需的，但如果食用过多会引起动脉硬化和冠心病。从健康角度看，更推荐食用“好脂肪酸”——单不饱和脂肪酸或多元不饱和脂肪酸。

2. **单不饱和脂肪酸**。主要存在于植物中，如大豆、花生、菜籽、芝麻、玉米、牛油果、葵花子、橄榄等，单不饱和脂肪酸有调节胆固醇的作用，但也不可因此过量摄入。

3. **多元不饱和脂肪酸**。属于人体细胞膜的重要原料之一，含量较高的食品有棉籽油、蛋黄酱、红花油、核桃油、豆油等。

哪些食物含“好脂肪酸”更多？

1. **高脂鱼类**。三文鱼、鲭鱼、鲱鱼、沙丁鱼和金枪鱼等高脂鱼类是欧米伽-3脂肪酸的良好来源。建议每周食用2份高脂鱼类，每份93克，推荐烤制或清蒸。我国膳食指南推荐，每周最好吃鱼2次或300~500克。

2. **牛油果**。牛油果脂肪含量高，但80%的脂肪都为不饱和脂肪酸，以单不饱和脂肪酸为主，主

要为油酸。以半个中等大小的牛油果为一份，能量大约160卡路里。每人每天吃半个牛油果为宜。

3. **坚果**。核桃、胡桃、开心果、榛子等坚果有利于心脏健康，美国推荐食用量为每人每天约31克，大约为7颗核桃仁、23颗杏仁、28颗花生、18颗腰果。我国膳食指南推荐坚果类食用量，每人每周50~70克，每天10克左右。

4. **橄榄油**。富含单不饱和脂肪酸，可优先选择低温烹饪，比如拌沙拉。每人每天摄入橄榄油25~30克即可。

5. **鸡蛋**。属于优质的蛋白质来源。一个煮熟的鸡蛋含有约4.7克脂肪，大部分为有益脂肪酸。

每人每天吃1个鸡蛋即可，推荐水煮蛋和蒸蛋，一般健康人群吃鸡蛋不需要丢弃蛋黄。

6. **亚麻籽**。富含欧米伽-3脂肪酸和膳食纤维。食用方法很简单，直接将亚麻籽碎撒在沙拉、麦片或米饭中同食即可。

7. **豆类**。红豆、白芸豆和大豆等豆类，含欧米伽-3脂肪酸，有助改善情绪，常吃对身心有益。

8. **欧米伽-3脂肪酸强化食品**。一些食物强化了欧米伽-3脂肪酸，通过强化食品摄入欧米伽-3脂肪酸可能要比补充剂更加健康。



周煜/绘

于康

摘编自《重庆科技报》