

# 削减饱和脂肪

限制日常饮食中饱和脂肪有助于帮助您保持健康。而用更加健康的不饱和脂肪替代饱和脂肪，更能帮助保护您的心脏。

了解该如何削减饱和脂肪 - 并继续享受您所钟爱的美食。



## 什么是饱和脂肪？

饱和脂肪是食品和饮料中的一种脂肪类型。大多数饱和脂肪来源于乳制品、肉类和禽类等动物制品。在热门食品中通常会包含很多饱和脂肪，例如：



三明治、汉堡和塔可



米饭、意面和其他谷物类菜肴



披萨



蛋糕、饼干和冰激凌

而这些食品中的很多饱和脂肪来自于下列食材：

- 肥肉，如牛肋条、香肠和一些加工肉制品
- 高脂乳制品，如全脂或 2% 牛奶或酸奶以及全脂乳酪
- 黄油、人造黄油、重奶油或鲜奶油，和奶油乳酪
- 部分热带植物油，如椰子油和棕榈油



## 什么是不饱和脂肪？

不饱和脂肪是更加健康的脂肪类型。虽然饱和脂肪存在健康风险，**但不饱和脂肪却有益于健康。**

致力于用不饱和脂肪替代饱和脂肪：

- 海鲜，如三文鱼、鲈鱼、鲱鱼、金枪鱼和鲭鱼
- 干果类，如核桃、杏仁、南瓜子、亚麻籽
- 牛油果
- 食用油，如橄榄油、葵花籽油、花生油、瓜子油、红花油、玉米油、豆油和植物油

## 多少饱和脂肪即为过量？

有很多属于日常健康饮食的食品，也含有一些饱和脂肪。但重要的是，不要过量 - 最简单的规则就是努力保持每天低于 20 克。



营养成分	
每罐 8 次 每次	2/3 杯 (55g)
每次数量 热量	<b>230</b>
	% 日摄入量*
总脂肪 8g	10%
饱和脂肪 1g	5%
反式脂肪 0g	
胆固醇 0mg	0%
钠 160mg	7%
总碳水化合物 37g	13%
膳食纤维 4g	14%
总糖类 12g	
包含 10g 添加糖	20%
蛋白质 3g	
维生素 D 2mcg	10%
钙 260mg	20%
铁 8mg	45%
钾 235mg	6%

\* % 日摄入量 (DV) 能告诉您每份食物能为您每日饮食提供多少营养成分。在一股营养建议中，均采用了每天 2000 卡路里。

### 检查标签

请检查营养成分表，查看食品的饱和脂肪高还是低。查看 % 日摄入量 (DV)：

- 5% DV 或更少为低饱和脂肪源
- 20% DV 或更高为高饱和脂肪源

应更多选择低饱和脂肪或不含饱和脂肪的食品。您可以通过标签找出每 1 份食品中饱和脂肪的克数。

您也许会在标签中看到 2 种不饱和脂肪：单不饱和脂肪和多不饱和脂肪。请努力把饱和脂肪含量高的食物换成含有这些更健康脂肪的食物。

### 为什么要低于 20 克？

对于成年人和 2 岁以上的儿童来说，很重要的是将饱和脂肪控制在每日卡路里的 10% 以下。对于 2000 卡路里的饮食而言，10% 就是 200 卡路里 - 也就是约 20 克饱和脂肪。

所以，20 克就是一个简单好记的上限。但对于每天摄入低于 2000 卡路里的人而言，其对饱和脂肪的上限可能远低于 20 克。



## 我该如何削减饱和脂肪？

保护您的健康的最佳方式，不仅在于限制饱和脂肪，

- 还需要代之以更加健康的不饱和脂肪。因为改换为不饱和脂肪能够帮助降低您的 LDL 胆固醇（“坏”胆固醇）以及您患上心脏疾病的风险。请试试这些小窍门。

### 用不饱和脂肪替代饱和脂肪

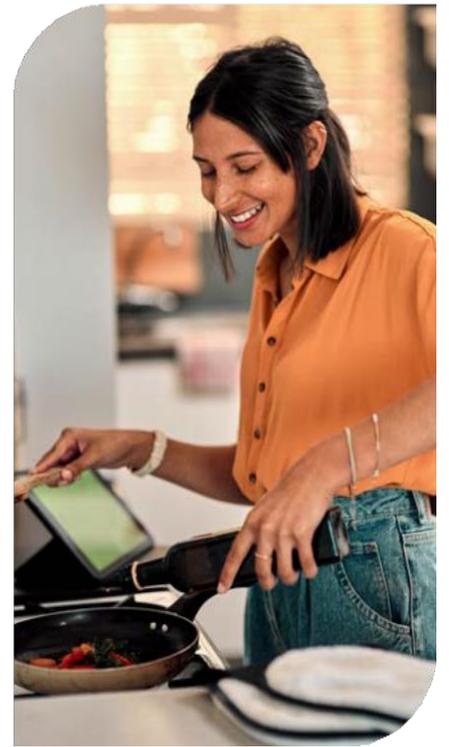
请在您日常饮食中，尝试简单地更换为更健康的不饱和脂肪：

- 用植物油烹饪，而不是黄油或人造黄油
- 用干果当零食，而不是全脂乳酪
- 用海鲜替代肥肉作为晚餐

### 选择低脂肉类、禽类和乳制品

动物制品的饱和脂肪可能更高 - 但是您可以选择更加健康的方式：

- 选择更瘦的牛肉或猪肉或瘦肉馅
- 选择烤制鸡胸（无皮）代替炸制
- 购买低脂（1%）牛奶、脱脂牛奶或低脂酸奶和乳酪





## 减少高饱和和脂肪的食品

如果您喜欢富含饱和脂肪的食品，请减少食用次数或每次少吃一点。请试试这些小窍门：

- 如果您正在制作塔可，请用鱼肉、豆类、扁豆或其他蔬菜替换您菜谱中的部分肉类或鸡肉。
- 如果您在炒菜，请减少肉类，增加蔬菜
- 减少甜点的分量（或用水果代替甜点！）

请记住，小改变能带来大效果！所以，可以从小处入手——马上开始减少饱和脂肪。

- 了解美国餐饮指南，并从下列网址处获得更多资源，助您吃的更健康 [DietaryGuidelines.gov](https://www.dietaryguidelines.gov)
- 请访问 [MyPlate.gov](https://www.myplate.gov) 获得更多健康餐饮小窍门和菜谱

