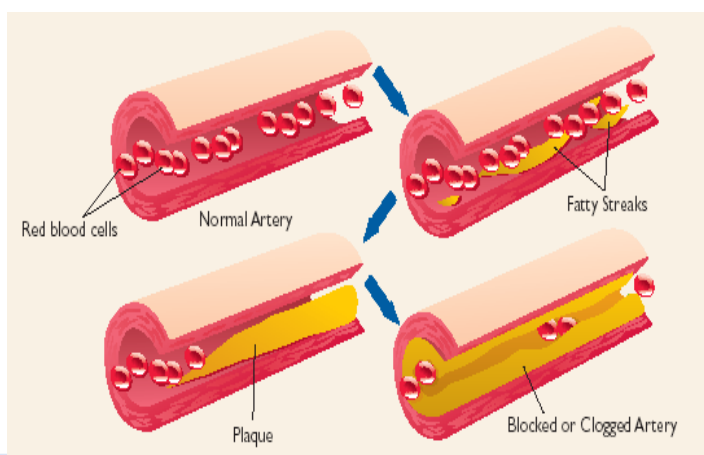
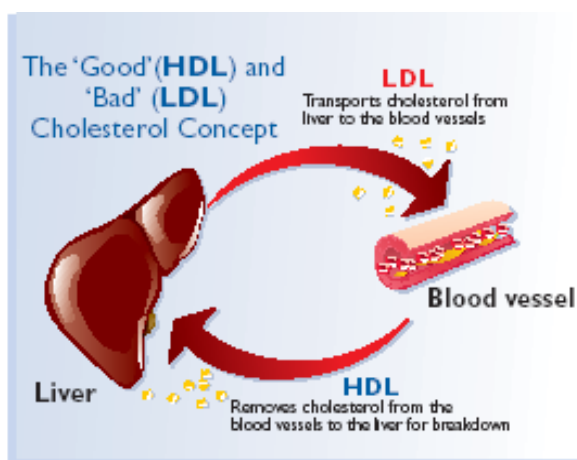


Types of Fat in Food

Fat is an important nutrient for a healthy body. It provides energy and helps your body absorb, transport and store the fat-soluble vitamins A, D, E and K. However, all fats are high in calories (1g fat = 9 Calories), therefore be mindful to limit the amount of total fat you eat. Eating too much fat will cause weight gain and obesity.

The types of fat you eat can also affect your blood cholesterol levels. Cholesterol is a waxy, fat-like substance in the blood. Having high cholesterol levels raises the risk of getting heart disease and stroke. Eating less saturated fat and trans fat can help protect your heart. Replace them with unsaturated fats (“poly” and “mono”) instead.

Types of Fat	Effects on Blood Cholesterol
Saturated	<p>↑ Total cholesterol</p> <p>↑ LDL (“bad”) cholesterol</p>
Trans	<p>↑ LDL (“bad”) cholesterol</p> <p>↓ HDL (“good”) cholesterol</p>
Monounsaturated	<p>↓ Total cholesterol</p> <p>↓ LDL (“bad”) cholesterol</p>
Polyunsaturated Omega-3 Omega-6	<p>↓ Triglycerides</p> <p>↓ Total cholesterol, ↓ LDL (“bad”) cholesterol</p>



Picture Reference: Health Promotion Board “Lower your cholesterol” 2004

FATS



Trans Fats

- Partially hydrogenated oils
- Hard margarine
- Shortening
- Fast food
- Cakes
- Pastries/cookies
- Bakery buns
- Deep-fried foods



Saturated Fats

Vegetable Fats

- Coconut milk/cream/oil
- Palm oil
- 3-in-1/2-in-1 beverages
- Creamer
- Condensed milk



Animal Fats

- Poultry skin
- Fatty meat
- Processed meat
- Butter
- Ghee
- Tallow/Lard
- Cream
- Full cream dairy
- Ice cream
- Milk/white chocolate



Unsaturated Fats

Monounsaturated

- Olive oil
- Canola oil
- Peanut oil
- Rice bran oil
- Avocado oil
- Sesame oil
- Avocado
- Peanut butter
- Most nuts



Polyunsaturated

- Corn oil
- Soybean oil
- Sunflower oil
- Seeds (e.g. chia seed, sunflower seed, flaxseed)
- Walnuts
- Oily fish (e.g. salmon, tuna, mackerel, sardine etc.)

Grocery tip: Look out for products with the “Healthier Choice Symbol” (HCS).

- Lower in Saturated Fat
- Trans Fat Free



Lower in Saturated Fat



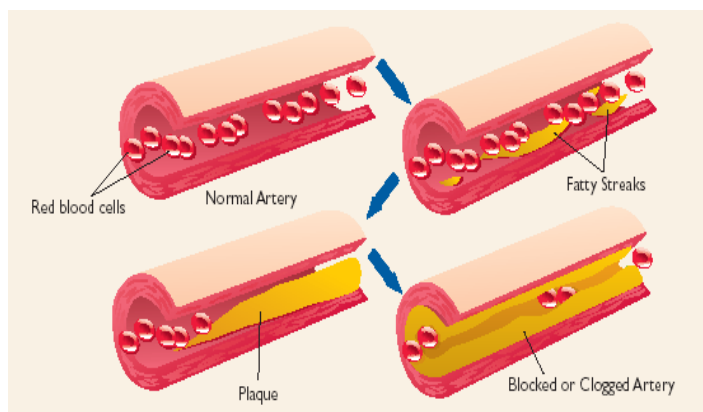
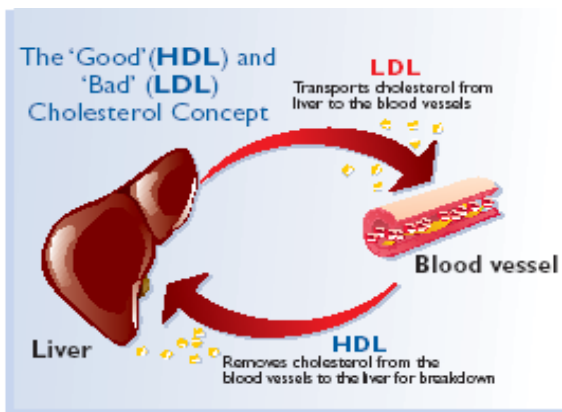
Trans Fat Free

食物中脂肪的种类

脂肪对维持身体健康是个重要的营养素。脂肪能提供能量，也能帮助身体吸收、输送和保存脂溶性维生素A, D, E和K。但是，所有种类的脂肪卡路里都很高（每克脂肪 = 9卡路里），因此，您要注意限制您吃的总脂肪量。吃过多的脂肪会导致体重增加和肥胖。

不同的脂肪对您的血脂有不同的影响。胆固醇是血液中的蜡状脂肪样物质。高胆固醇会增加患冠状动脉疾病、心脏病和中风的风险。减少摄取饱和脂肪和反式脂肪能保护您的心脏。以不饱和脂肪（多元和单元）取代不健康的脂肪。

脂肪的种类	对血脂的影响
饱和脂肪	↑ 总胆固醇 ↑ 坏胆固醇 (LDL-cholesterol)
反式脂肪	↑ 坏胆固醇 (LDL-cholesterol) ↓ 好胆固醇 (HDL-cholesterol)
单元不饱和脂肪	↓ 总胆固醇 ↓ 坏胆固醇 (LDL-cholesterol)
多元不饱和脂肪 奥美加3脂肪 (omega-3) 奥美加6脂肪 (omega-6)	↓ 三酸甘油酯 (Triglycerides) ↓ 总胆固醇, ↓ 坏胆固醇 (LDL-cholesterol)



图片来源：保健促进局“降低您的胆固醇” 2004

脂肪



反式脂肪

- 部分氢化植物油
- 硬性植物油
- 起酥油
- 快餐
- 蛋糕糕点/曲奇饼
- 烘焙面包
- 油炸食品



饱和脂肪

植物脂肪

- 椰浆/椰子奶油/椰油
- 棕榈油
- 三合一或二合一饮品
- 奶精
- 炼奶



动物脂肪

- 家禽的皮
- 肥肉
- 加工肉制品
- 牛油
- 印度酥油
- 猪油
- 奶油
- 全脂乳制品
- 雪糕
- 牛奶巧克力



不饱和脂肪

单元不饱和脂肪

- 橄榄油
- 芥花菜籽油
- 花生油
- 米糠油
- 鳄梨油
- 芝麻油
- 鳄梨
- 花生酱
- 多数的坚果



多元不饱和脂肪

- 玉蜀黍油
- 黄豆油
- 葵花籽油
- 种子(如奇亚籽、葵花籽、亚麻籽)
- 核桃
- 深海鱼(如三文鱼、金枪鱼、鲭鱼、沙丁鱼等)



购物建议：选择有“较健康选择”标签（HCS）的食物

- 饱和脂肪含量较低
- 不含反式脂肪



Lower in Saturated Fat



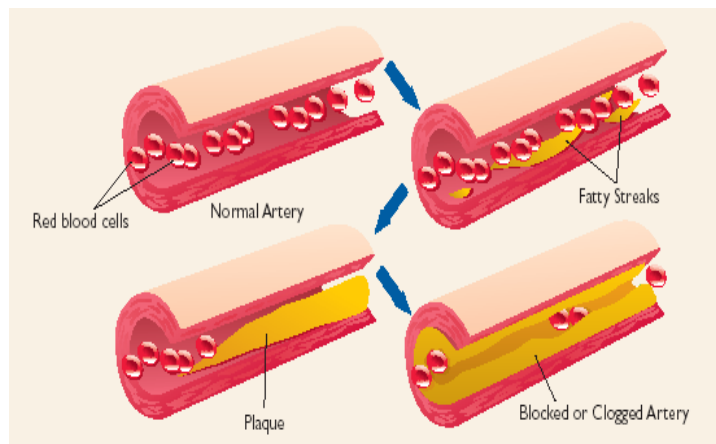
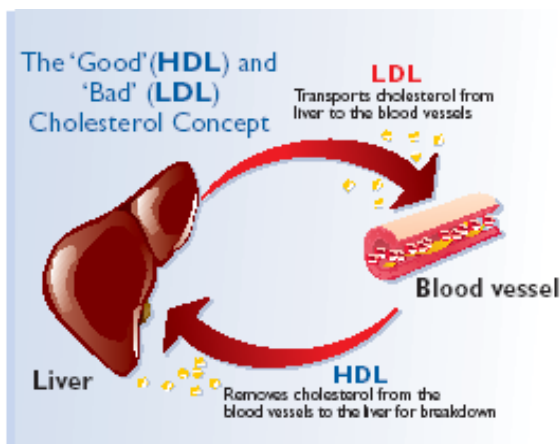
Trans Fat Free

Jenis-jenis Lemak dalam Makanan

Lemak merupakan salah satu zat makanan yang penting untuk badan kita. Selain membekalkan tenaga, lemak juga membantu tubuh menyerap, membawa dan menyimpan vitamin larut-lemak iaitu vitamin A, D, E dan K. Tetapi, semua jenis lemak adalah tinggi dengan kalori (1g lemak = 9 kalori). Oleh itu, hadkan jumlah pengambilan lemak anda. Pengambilan lemak yang berlebihan akan menyebabkan kenaikan berat badan dan obesiti.

Jenis-jenis lemak yang berlainan akan membawa kesan yang berbeza kepada paras kolesterol darah anda. Kolesterol adalah sejenis bahan dalam darah yang konsistensinya seperti lilin atau lemak. Paras kolesterol yang tinggi akan meningkatkan risiko mendapat penyakit jantung and strok. Kurangkan pengambilan lemak tepu dan lemak trans dapat membantu melindungi jantung anda. Gantikan mereka dengan lemak tak tepu (“poli” dan “mono”).

Jenis-Jenis Lemak	Kesan atas Kolesterol Darah
Lemak Tepu	<p>↑ Jumlah kolesterol</p> <p>↑ Kolesterol-LDL (kolesterol “tidak baik”)</p>
Lemak “Trans”	<p>↑ Kolesterol-LDL (kolesterol “tidak baik”)</p> <p>↓ Kolesterol-HDL (kolesterol “baik”)</p>
Lemak Tak Tepu Mono	<p>↓ Jumlah kolesterol</p> <p>↓ Kolesterol-LDL (kolesterol “tidak baik”)</p>
<p>Lemak Tak Tepu Poli</p> <p>Omega-3</p> <p>Omega-6</p>	<p>↓ Trigliserida</p> <p>↓ Jumlah kolesterol, ↓ kolesterol-LDL (kolesterol “tidak baik”)</p>



Sumber gambar: Health Promotion Board “Rendahkan Kolesterol Anda” 2004

LEMAK



Lemak Trans

- Minyak sayur hidrogenasi
- Marjerin keras
- Minyak "Shortening"
- Makanan segera
- Kek
- PASTRI/BISKUT manis/berkrim
- Roti bakeri
- Makanan digoreng



Lemak Tepu

Lemak Tumbuhan

- Santan/ Krim kelapa/ minyak kelapa
- Minyak sawit
- Minuman 3-in-1 dan 2-in-1
- Krimer
- Susu pekat manis



Lemak Haiwan

- Kulit ayam/ itik
- Daging berlemak
- Daging yang diproses
- Mentega
- Minyak sapi
- Minyak haiwan
- Krim
- Produk tenusu penuh krim
- Ais krim
- Coklat



Lemak Tak Tepu

Mono Tak Tepu

- Minyak zaitun
- Minyak kanola
- Minyak kacang
- Minyak bran beras
- Minyak avokado
- Minyak bijan
- Avokado
- Mentega kacang
- Kebanyakan kekacang



Poli Tak Tepu

- Minyak jagung
- Minyak kacang soya
- Minyak bunga matahari
- Biji-bijian (e.g. biji chia, biji flaks, biji bunga matahari)
- Walnut
- Ikan laut berminyak (e.g. ikan salmon, ikan tuna, tenggiri, sardin)



Petua membeli barang runcit: Pilih produk-produk yang mempunyai logo "Pilihan Lebih Sihat" (HCS).

- Rendah dalam lemak tepu
- Tanpa lemak trans

