



Hi~主人您好
我是脂肪

营养素热知识

选好脂肪酸，吃油也能更健康



一次性看懂
脂肪全阵容

◎脂肪的功能



提供
能量



激素
合成



保护
重要器官



促进脂溶性
维生素吸收

◎天使脂肪

▼单不饱和脂肪:

您的血脂“和事佬”，调节胆固醇

水平，保持心血管健康。



▼多不饱和脂肪:

特别是 Omega-3 和 Omega-6，帮助保护心

脑血管，降低记忆力衰退风险。

◎恶魔脂肪

▼饱和脂肪: 摄入过多会导致胆固醇

升高，还可能让你发胖。



▼反式脂肪: 存在于加工食品中，对

健康威胁大，能增加心血管疾病风险。



马来西亚饮食现状堪忧
健康亮红灯

❗ 总脂肪和饱和脂肪的摄入量超标

❗ 不饱和脂肪酸的摄取量不足

❗ Omega-6 与 Omega-3 不饱和
脂肪酸的摄入比例失衡

心脑血管
疾病风险



脂肪的质量对健康的影响大，

我们亟需改变现状，追随健康饮食模式。



遵循地中海饮食模式
打造健康膳食



地中海饮食模式是全球公认
最健康的饮食模式之一

强调大量摄入新鲜的蔬菜、水果、全谷物、
坚果和种子，以及富含 Omega-3 的鱼类和
海鲜。使用橄榄油作为主要烹饪油，控制红肉
和加工食品的摄入。



法国
意大利
希腊
西班牙



优化脂肪摄入指南

👉 用油: 选择不饱和脂肪酸丰富的油，如
橄榄油和奇亚籽油。

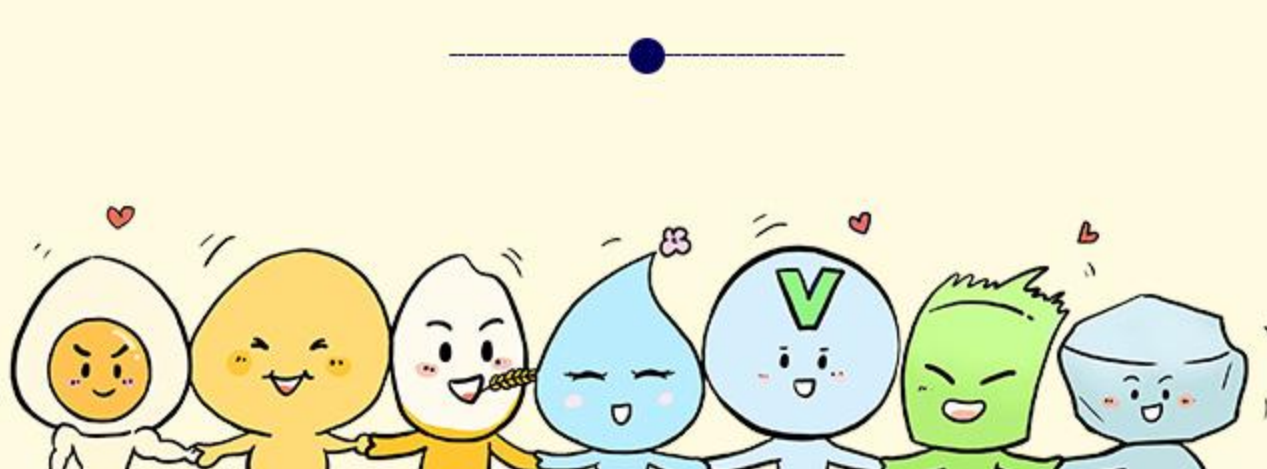
👉 选肉: 多吃鱼肉海鲜，减少红肉以及
加工油炸食品的摄入。

👉 补充 Omega-3: 每周至少 3-4 次鱼类，
或选择优质鱼油营养辅助品。

👉 额外补充: 加入卵磷脂和绿茶萃取物，
帮助脂肪代谢和胆固醇管理，提升整体
健康。



优选脂肪，科学搭配，
让脂肪成为健康的助力，
而不是负担。



《均衡营养 健康满分》