◎課程主題：反式脂肪與營養標示
◎授課講師：何佳玲　營養師

# 反式脂肪與營養標示

◎問與答：

**問：哪些食品當中含有反式脂肪酸？**
答：1. 人工奶油、植物酥油。
2. 油炸類食品，如：炸雞腿、炸薯條、炸雞塊等…。
3. 烘焙類食品，如：甜甜圈、麵包、起士蛋糕、太陽餅、鳳梨酥等…。
4. 零食飲料類，如：爆米花、巧克力、珍珠奶茶、洋芋片、千層派等…。

**問：如何減少反式脂肪酸的攝取？**
答：1. 購買食品前注意看營養標示及營養成分
2. 減少油炸類及烘培類食品
3. 減少食用含有反式脂肪酸的加工品及零食
4. 多吃天然蔬果