◎課程主題：油脂的健康攝取
◎授課講師：黃詩瑩　營養師

油脂的健康攝取之道

◎問與答：

問：請問飲食指南建議每日用油的攝取量是？
答：油脂 3~7 茶匙+堅果種子類 1 份。

問：含不飽和脂肪酸比例較高的油脂對人體心血管負擔低，請問哪些油類是？
答：沙拉油、葡萄籽油、葵花油、芥花油、橄欖油。