

2022 年【全國科學探究競賽-這樣教我就懂】

大專/社會組 科學文章表單

文章題目：反式脂肪&飽和脂肪大不同

文章內容：(限 500 字~1,500 字)

許多人會認為只要注意反式脂肪即可，但卻忽略了飽和脂肪也是需要密切關注的一項問題，如果飲食中含有高飽和脂肪，容易引起動脈血管壁的內皮組織受到損傷，而導致心血管疾病、腦中風、高血壓、周邊血管疾病等。世界衛生組織建議，每日飽和脂肪攝取不得超過總熱量的 10%，以每日 2,000 大卡舉例，不得超過 22 克。

參考資料

少了反式脂肪就可以放心吃？專家提醒飽和脂肪才恐怖

<https://health.udn.com/health/story/6037/5575560>