

食油的問題

脂肪是人體所需的營養素之一，我們吃油，爲的是要取得這種營養素，但有時宜多，有時宜少或暫時停吃，要看情形而定，又脂肪在動物和植物之別，應與那一種，也有問題。

在寒冷季節或住在寒冷地區的人和在冷凍倉庫工作的人，由於周圍環境溫度低，體熱散失大，宜多吃些油脂，以補償熱量的損失，較重的體力勞動者，能量的消耗大，也應該多吃些油脂，患胃酸過多症或潰瘍病伴胃酸過多的人，也可吃油脂，因爲油脂抑制胃酸的分泌，對病情有利。

盛暑天食慾一般不佳，加上大量飯水把胃酸稀釋，這時宜少喫油脂，以免胃酸分泌更少，患急性腸炎或痢疾的人最好暫不喫油脂，以免腹瀉更重，患肝膽病的人，宜少吃油脂，因爲這時膽分泌減少，脂肪不易被消化吸收，過於肥胖和患血病的人，食物裡的油脂應大大減少，以防更肥胖或使脂血症加重。

患動脈粥樣硬化，高血壓或糖尿病的人，血裡膽固醇含量常增高或趨向於增高，他們吃油應有所選擇，各種動物油包括豬油、羊油、牛油、白脫油等，含有大量的飽和脂肪酸，食後可以促進血膽固醇增高，對病情不利，而植物性的油脂如蘇油、豆、菜油、玉米油、花生油等，含有較多的不飽和脂肪酸，食後可能降低血膽固醇，對病情有利，但植物油中的椰子油含飽和脂肪酸較多，却不宜多喫。

血膽固醇的增高，對動脈粥樣硬化的發生和發展有密切的關係，因此，年在四十歲以上而體力勞動又較少的人，應少吃動物性油脂和含膽固醇較多的食物。

血膽固醇的增高，對動脈粥樣硬化的發生和發展有密切的關係，因此，年在四十歲以上而體力勞動又較少的人，應少吃動物性油脂和含膽固醇較多的食物。

宜人兩名

五天請下午四時電話
五一·二六

中國洪門民治黨駐美洲總部通告

英總第八屆報字五號

美

國

美

國

美

國

美

國

美

國

美

國

美

國

美

國

美

國

美

國

美

國

美

國

美

國

美

國

美

國

美

國

美

國

美

國

美

國

美

國

美

國

美

國

美

國

美

國

美

國

美

國

美

國

美

國

美

國

美

國

美

國

美

國

美

國

美

國

美

國

美

國

美

國

美

國

美

國

美

國

美

國

美

國

美

國

美

國

美

國

美

國

美

國

美

國

美

國

美

國

美

國

美

國

美

國

美

國

美

國

美

國

美

國

美

國

美

國

美

國

美

國

美

國

美

國

美

國

美

國

美

國

美

國

美

國

美

國

美

國

美

國

美

國

美

國

美

國

美

國

美

國

美

國

美

國

美

國

美

國

美

國

美

國

美

國

美

國

美

國

美

國

美

國

美

國

美

國

美

國

美

國

美