

**Unilever Canada Inc.**  
160 Bloor Street East, Suite 1500  
Toronto, Ontario M4W 3R2  
Canada

Reception: 416-964-1857  
Fax: 416-964-0294  
[www.unilever.ca](http://www.unilever.ca)

致編輯部：

## **新聞稿**

### **加拿大飲食指南首次建議食用「健康」脂肪**

***透過流覽 [www.healthyfats.ca](http://www.healthyfats.ca) 網站，很容易將健康脂肪納入在你的菜譜中***

**2007年2月5日, (安大略省多倫多市) — 現在聽到「脂肪」這詞語, 可以不用畏縮了。**

今天發行的最新版加拿大飲食指南 - 「加拿大健康飲食指南」，首次認可了「健康」脂肪在飲食中的重要作用，鼓勵加拿大人每天食用這類脂肪。此項新的建議與以往的飲食指南相比是一種正面而進步的改變，以往它對各種各樣的脂肪,甚至健康脂肪, 也包括在糖果、餅乾和雜食的組別，建議消費者選擇少量或沒用油製成的食品。

加拿大人可通過提供有關健康脂肪資訊的最新網站 [www.healthyfats.ca](http://www.healthyfats.ca) 而瞭解如何將健康脂肪納入他們每天的飲食中。

「看到新版指南現在反映了全球專家的適量食用健康脂肪，包括單不飽和 (mono)及多不飽和 (polysaturated) 脂肪對人有好處的意見很高興，」加拿大聯合利華公司佐料部市場總監 (Unilever Canada - Marketing Director, Spreads & Dressings) Sharon MacLeod 說：「這對於所有的加拿大人來說都是一個重要的健康消息，特別是那些心臟有問題的人們。優良脂肪是健康生活的重要組成部分。」

單不飽和及多不飽和脂肪有助於降低「不良」的血液膽固醇，是改善健康和機能的關鍵。相反，飽和脂肪 (saturated fats)及轉化脂肪 (trans fats) 則可提高「不良」的血液膽固醇，是眾所周知的冠心病的致因。

儘管食用健康脂肪的重要性早已被發現，但是許多加拿大人仍對膳食脂肪感到茫然。根據對有關脂肪意識和觀念的全球調查，經研究表明，不到一半的加拿大人(36%)能認識到脂肪對人的實際好處。<sup>1</sup>

### **選用 Becel®、Bertolli®和 Hellmann's®便可容易地將健康脂肪納入您的菜譜**

「加拿大健康飲食指南」(Eat Well With Canada's Food Guide)建議加拿大人每天食用 30-45 毫升或 2-3 湯匙不飽和脂肪 以攝取每天所需的脂肪。這數量包括食油、沙律醬、人造牛油和蛋黃醬。通過選用 Becel®、Bertolli®和 Hellmann's®產品，加拿大人便可容易地攝入每天所需數量的“健康”脂肪。

- **Becel® 植物牛油**含飽和脂肪含量低，且不含轉化脂肪。Becel® 植物牛油源自菜油，每次食用 2 茶匙(10 克)可補充 4 克單不飽和脂肪和 2.5 克多不飽和脂肪。Becel® 植物牛油也是奧米加-3 (omega-3) 多不飽和脂肪的來源。
- **Bertolli® 橄欖油**由高品質橄欖油製造，含有單不飽和脂肪和多不飽和脂肪。
- **Hellmann's® 蛋黃醬**含飽和脂肪含量低，且不含轉化脂肪。Hellmann's®由菜籽油製造，是多不飽和奧米加-3 脂肪的好來源。

**以下列出了將 這些健康脂肪產品納入您的飲食的一些有用提示：**

- 用非氫化 Becel®人造牛油替代牛油；以這樣的方式烤制和烹製食品可使飽和脂肪減少 80%且不含轉化脂肪。
- 使用 2 茶匙 Bertolli® Extra Virgin 橄欖油製作沙拉佐料，每次食用 ( 10 毫升，約 2 茶匙 ) 含有 6 克單不飽和脂肪和 1 克多不飽和脂肪。
- 在您最喜歡的三明治中加入 1 茶匙 Hellmann's®蛋黃醬。Hellmann's®飽和脂肪含量低，且不含轉化脂肪。
- 在製作您最喜歡的蛋糕時，烤制時用 Hellmann's®蛋黃醬替代牛油。
- 用軟質非氫化人造牛油，如 Becel®替代諸如牛油和硬質人造牛油等配料，前者飽和脂肪含量低，不含轉化脂肪，每 10 克中含有 4.0 克單不飽和脂肪和 2.5 克多不飽和脂肪。
- 煎炸時用 Bertolli® Classico 橄欖油擦拭您的炒鍋，或烹調時將 Bertolli® Classico 橄欖油塗於肉上，以增加香味。每 10 毫升 ( 2 茶匙 ) Bertolli®含有 6 克單不飽和脂肪和 1 克多不飽和脂肪。

消費者應閱讀營養標籤並選擇單不飽和和多不飽和脂肪含量較高且飽和及轉化脂肪含量較低的產品。

欲瞭解有關健康脂肪的更多資訊，作為媒體資源，加拿大聯合利華公司(Unilever Canada)很高興提供能說法語、英語、旁遮普語和華語的第三方註冊營養師。

**有關聯合利華 公司 Unilever**

聯合利華 公司- Unilever ( 紐約證券交易所代碼：UL、UN ) 是世界上最大的消費品公司之一，公司的使命是通過滿足消費者對營養、衛生和個人護理的日常需要而使生命更具活力。消費者每天作出 1.5 億次採購 聯合利華產品的決策。致力於為消費者和我們生活、工作和遊樂的社區服務，聯合利華擁有分佈於約達 100 個國家的 23 萬員工，2005 年的年營業額達 397 億歐元。

本公司擁有 400 多個可改善消費者感受、外觀和生活享受卓越品牌的產品組合。Unilever 在加拿大最知名的品牌包括 Becel®、Lipton®、Red Rose®、Slim-Fast®、Hellmann's®、Knorr®、Breyers®、Popsicle®、Bertolli®、Sunlight®、AXE®、Vaseline®、Vim®、Q-Tips®、Dove®、Suave®和 Degree®。Unilever 在加拿大的員工人數約達 二千人，2005 年的銷售收入超過 16 億加元。

欲瞭解更多全球資訊，請訪問 [www.unilever.com](http://www.unilever.com)，在加拿大，請訪問 [www.unilever.ca](http://www.unilever.ca)。

- 完 -

**欲瞭解更多資訊或欲就在您的飲食中納入健康脂肪而與營養師交談，請聯繫：**

王麗晶 / Elizabeth Mozel

加國公共關係公司(NATIONAL Public Relations)

416 - 5860180 [lwong@national.ca](mailto:lwong@national.ca) /emozel@national.ca

<sup>1</sup> Millward Brown Global Tracking Study, 2005. [ Millward Brown , 《全球跟蹤調查》 , 2005 年。 ]

---