

選對油 吃好油

資料來源：行政院衛生署食品資訊網

現代人講究吃得好、也要吃得健康，連烹調用的油品都有學問，許多研究也證實，油品所含的脂肪酸的確會影響人體健康，雖然許多營養專家都推崇植物油的好處，但想要吃得健康，除了多選擇植物油之外，還應該瞭解各種油脂的特性，以免買了好油，卻用錯方法，對身體造成不良影響。

以下各項是食用油對人的健康影響，如下：

觀色香味形 看油品好壞

色澤：品質好的花生油應為淡黃色或淺橘色，大豆油為深黃色，油菜籽油則為黃中帶綠或金黃色。

氣味：抹一點油在手心搓幾下後，聞其散發的氣味；品質好的油，應具有不同品種各自的香味，不應帶有異味或油耗味(臭油味)。

透明度：品質好的油脂水分雜質少，透明度高；好的植物油靜置 1 天後，應該呈現不混濁、無沉澱、無懸浮物等清澈透明的質感。

滋味：將一小滴油放入口中品嚐，不應出現苦澀、焦臭、酸敗的異味。

用什麼油 視烹調方式而定

每種油各有優缺點，雖然不飽和脂肪酸有益健康，但別以為油脂愈不飽和就愈好，卻忽略了油脂愈不飽和、也愈不穩定的特性，因此，事實上沒有「最好」的油，挑選油品必須依烹調手法而不同。

不飽和脂肪酸有許多不穩定的雙鍵碳原子，一經高溫煎、炒、炸，或接觸氧氣、曝曬紫外線，就容易產生自由基，反而變得不安全，易引發老化、癌症等疾病。而飽和脂肪酸的碳原子彼此緊密結合，比較不容易產生自由基，如果是高溫烹調，反而比不飽和油脂安全。

但飽和油會轉化成膽固醇，導致血脂過高、引發心血管病變，所以飽和油雖穩定，卻不符合健康原則。因此，不建議長期以含飽和脂肪酸的油品做為主要食用油，家中最好能同時準備不飽和及飽和兩種油類，再視烹調手法靈活運用。

我們都吃太油了

根據衛生署建議成年人每人每日烹調用油總量是 2~3 湯匙，但依國人的飲食習慣來看，我們每天攝取的油量遠遠超過衛生署的標準。

回鍋油危害健康

經長時間油炸的油，油脂會氧化劣變，產生大量的自由基與聚合物，這類物質進入人體後，對肝臟或消化器官都有不良的影響。

一般家庭中的回鍋油，頂多只重複使用 2、3 次，並不會對人體造成傷害，不必過度擔心。但攤販、小吃店的油炸類食品，如水煎包、蔥油餅、油條、臭豆腐等，因鍋中舊油通常不會倒掉，只是重複添加新油，其中對人體有害的物質就會累積，安全性令人擔憂。

想知道小吃攤的油品是否有過度使用的情形，可從油炸油的顏色及起泡程度做判斷，如果油色深且有粘漬，散發油耗味或異味，或出現泡沫面積超過油炸鍋 1/2 以上，都表示油品質已經很差。

各類脂肪酸對人體健康的影響

食用油主要的成分為脂肪酸，可分成飽和脂肪酸、單元不飽和脂肪酸、多元不飽和脂肪酸等，油脂所含的脂肪酸成分與比例不同，對人體的影響也不同。

飽和脂肪酸：豬油、牛油等動物性油脂，攝取過多飽和脂肪酸，及椰子油、棕櫚油 易導致心血管及慢性疾病。

多元不飽和脂肪酸：大豆油、葵花油、蔬菜油、 可提供人體無法自行合成玉米油的必需胺基酸，有助清除膽固醇。

單元不飽和脂肪酸：橄欖油、油菜籽油、芥花油 能降低體內壞膽固醇含量、紅花籽油。

各類油品烹調說明

油品種類	說明	適合的烹調方式
豬油、牛油、雞油、 奶油、椰子油、棕櫚 油、清香油	油脂安定、耐高溫，不易 產生過氧化物及油煙， 適合煎、炸	涼拌、煎、炒、煮、炸
大豆油、葵花油、葡 萄籽油、玉米油	油脂較不安定，不耐高溫 ，易產生過氧化物，不 適合高溫油炸	涼拌、煎、炒、煮
橄欖油、苦茶油、芝 麻油、花生油、芥花 油、紅花籽油	油脂比較安定，高溫不易 產生過氧化物，可小量 油炸	涼拌、煎、炒、煮

透過以上的食用由介紹，您使否對食用油有更進一步的認識，選擇對的油，做對的烹調方式，吃好油，讓我們一同守護健康。