

油品安全 食在安心

資料來源：衛生福利部 食品藥物管理局
中華民國營養師公會全國聯合會
學務處衛生保健組／兼任營養師黃惠玲整理

102年11月18日

近日食用油安全連環爆，導致產生許多民眾的恐慌，甚至引起食用豬油、棕櫚油的現象，這到底對健康好嗎？答案是不建議使用，因現代的人大魚大肉吃多、運動少…攝取的豬油及棕櫚油含飽和脂肪酸較高，是血膽固醇增加最強的因子、致血中低密度膽固醇(LDL-C)上升、且人體無法合成的必需脂肪酸主要是來自植物油也會不足，對健康非常不利。

選擇油品應注意事項，以玻璃瓶裝的油瓶，較不易於運送過程中受高溫及陽光照射影響變質、勿買散裝來路不明油品、勿重複使用不新鮮油品、選擇可靠信用良好的大廠牌…。即便是好油但也需要依不同的烹調料理方式選擇適宜的油品(依下表所)及建議輪流使用。

烹調方式	種類	耐炸程度	主要用途
高溫煎煮油炸	動物油 (豬油、牛油) 	★★★★★	適用油炸，但吃多不健康
	棕櫚油 	★★★★	適用油炸
烘焙使用	酥油 	★★★★★	製作烘焙點心，不宜為油炸油
低溫拌炒涼拌	橄欖油 	★★	多元不飽和脂肪酸含量較高，適用涼拌或低溫拌炒
	大豆油 	★★	低溫烹調，較不適用油炸

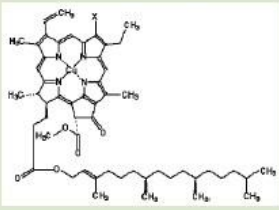
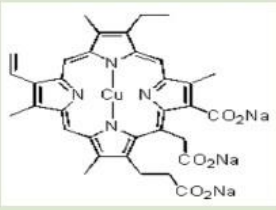
在市售油品琳琅滿目又有調和油？應如何分辨？

調合油是將2種或2種以上的油脂，由不同比例調配製成。調合油應在外包裝中標示「品名」及「成分」出來，各項油脂依含量多寡由高至低依序標示。

品名	成分標示說明
橄欖油 (以單一油脂命名)	(例一)成分：橄欖油、大豆油 (例二)成分：橄欖油、芥花油 表示橄欖油含量至少占50%以上
橄欖葵花油 (以兩種油脂命名)	(例一)成分：橄欖油、葵花油、大豆油 (例二)成分：橄欖油、葵花油、葡萄籽油 表示橄欖油、葵花油含量分別至少占30%以上
○○調合油 (非以油脂名稱命名)	(例一)成分：橄欖油、葵花油、大豆油、芥花油、葡萄籽油 (例二)成分：橄欖油、葡萄籽油、大豆油、芥花油、椰子油 各項油脂依含量多寡由高至低依序標示

什麼是銅葉綠素？

民眾不必陷入「綠色」恐慌，銅葉綠素(鈉)均為合法食品添加物。銅葉綠素是從植物中提取葉綠素(通常取自羊茅和苜蓿)，然後用化學方法修飾(或穩定)，以銅取代該分子的核心，即可得到穩定的著色劑銅葉綠素。依特性不同，有限定使用含量上限。

	銅葉綠素	銅葉綠素鈉
結構		
水溶性	低(較油溶性)	高(較親水性)
我國規定	可用於口香糖、泡泡糖、膠囊狀及錠狀食品	可用於口香糖、泡泡糖、膠囊及錠狀食品、乾海帶、蔬菜及水果之貯藏品、烘焙食品、果醬及果凍，也可用於調味乳、湯類及不含酒精之調味飲料
皆未准許使用於「食用油脂產品」中		

食品中銅葉綠素的風險評估？

1. 依聯合國食品添加物專家委員會(JECFA)之評估報告，銅葉綠素複合物於大鼠長期試驗中無慢性毒性。
2. 世界衛生組織建議每人每日最大容許攝取量為 15 毫克/每公斤體重。以 60 公斤的成人計算，每日最大容許量 900 mg。