

不當的油炸食物 可能是致癌的元凶

文／張屏

喜歡吃豬排、雞排和油條等油炸食品的人要小心了！你很可能在不知不覺中吃進去不少致癌因子。

依照醫學界的研究發現，如果採用不飽和性油脂高溫油炸或烘焙食品，將會產生游離基（自由基），造成細胞的老化、變異、功能下降和癌症等。

又根據調查發現，目前國內中餐廳或快餐店油炸豬排、雞腿、雞排及其他食品，以及路邊攤常賣的油條、燒餅等食物所採用的油，大多是黃豆沙拉油之類的不飽和性油脂。

最嚴重的是，這些業者的用油大都是一用再用，一旦不飽和油脂產生游離

基，冷卻後不但不會減少，還會再繼續分裂，若再加以高溫，將加速游離基的產生，且隨重複使用的次數倍增。

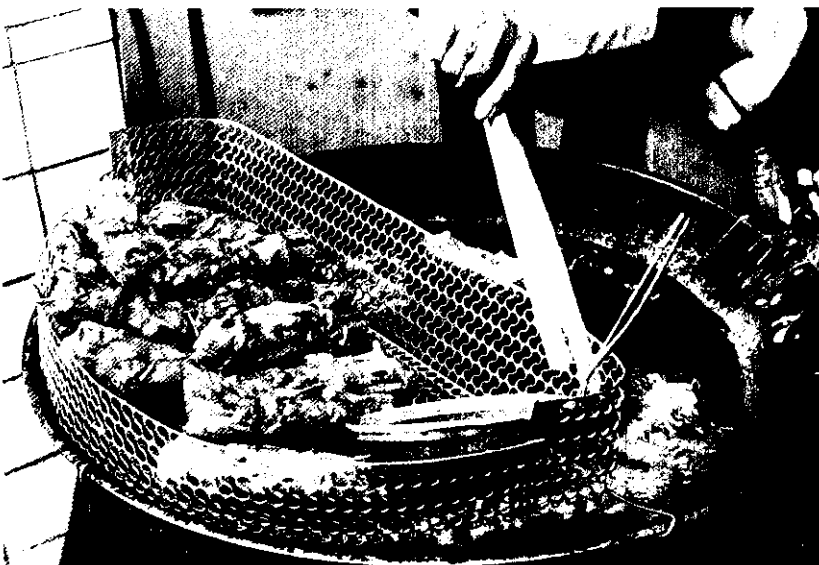
中國人罹患癌症的比例遠高於國外先進國家，並且年齡層有逐年下降的趨勢，是否與國人愛吃不當油炸食品有關？值得大家注意！

國內也有學者認為，烹調時油煙中之游離基，很可能是導致我國女性罹患肺癌的主因之一。

除此之外，市面上舉目所見的兒童零食，多是油炸或高溫烘培的多油高熱量食品，而其包裝外的內容說明，常常是僅有「植物油」3個字，更是讓人擔心其用油的問題。

在此要提醒國人在食用油方面，不僅是質的問題，用油的常識更要多充實，否則吃了太多油膩食品，可能導致將來十幾歲的小孩，血管壁上就已經出現厚厚的一層「油條」了。

👩



油炸食品油多熱量高