

# 正確使用食油，有益健康

/ 李秋雄

飲食健康以安全衛生及均衡為最重要。現今食油有動物油及植物油。動物油如脂肪油（豬油），植物油如沙拉油；為減少高油脂、三酸甘油酯，大多改食植物油。

現今國人營養過剩所引起的肥胖及疾病如中風、糖尿病、心臟病、痛風等等，威脅人體的健康，其中肥胖因國人吃得好、運動少，使其外表不勻稱，進而對身體的健康也有不良影響，在日常生活中也產生許多不方便如身體不靈活，易氣喘如牛、疲勞、腰酸背痛等，故大家對肥胖是很警覺的，減肥風潮日盛，減肥藥、減肥診所紛紛出籠，但吃了減肥藥，副作用多，減肥不如從飲食控制及多運動著手來得有效，還有主張少油、少鹽及少糖。

食油在許多人心目中既愛又怕，幾乎敬而遠之的心態。

其實，食油也有其優點，其理由如下：

1. 食油中所含的成分有脂肪，它是人體中熱能的主要來源，缺乏時也會生病或懼冷症。

2. 脂肪停留在胃中的時間比較久，容易使人產生飽足感，故不太會有空腹及肌餓感，因而能減少食量。

3. 油脂可促進脂溶性維生素如A、

D、E、K的吸收。

4. 植物油中所含的不飽和脂肪酸較高，不飽和脂肪酸的亞油酸更是脂肪酸的直接來源。

5. 食物的香味，可溶於食油中，故其可以增加食物中的香味，提高食慾。

動物油中含有膽固醇及飽和脂肪酸，若是吃多飽和脂肪酸，會使血液中的脂肪及膽固醇增高。至於植物油所含不飽和脂肪酸較高，尤其在不飽和脂肪酸中之亞油酸可直接消除或降低血液中膽固醇的含量，故使用植物油可減肥。

此外，亞油酸是人體生理活動上不可缺的營養，蓋人體是無法自行製造，必需從食物中攝取，其不僅能將中性脂肪分解到某種程度，也能防止食物中的糖質變成脂肪，故適量食用植物油不會發胖也對減肥有助益。

食用不飽和的油脂，雖有助於降低膽固醇，但油易被氧化或變性而影響營養，因此使用食油最好相互交換使用各種油品，不宜單一使用，如大豆沙拉油、葵花子油、紅花籽油、橄欖油、芥菜油及花生油、菜籽油輪替使用，故飲食時使用食油應慎重，且選擇有品牌及品質保證的，此有助於人類健康生活，這才是福氣啦！

