



# 瓶裡有乾坤

## 食用油的學問

**在**營養諮詢的門診，常有民眾問：「用什麼油炒菜最好呢？」。有許多人對選擇食用油，自有一套見解，令人啼笑皆非，例如：「用豬油最好，因為廚房的瓷磚和抽油煙機不會被油煙弄得黏黏的！」；或是：「我都買最貴的，因為最貴的一定最好！」。從前消費者選食用油是講究味道要香，才能「炒菜不用放肉絲」，現在可不同了，消費者漸漸有健康意識，健康的油才會受到青睞。可是琳琅滿目的油，讓人看了就傻眼，而且每一種都標榜健康，到底怎麼選呢？

### 完全不吃油， 最健康嗎？

很多人認為烹調用的油會讓人發胖，對心臟血管及身體健康不好，是個十惡不赦的壞東西。其實食用油有其功能，完全不吃是不行的呢！油脂可以提供人體不能自行合成的兩種必需脂肪酸——亞麻油酸、次亞麻油酸，如果完全不攝取油脂，人體會缺乏這兩種必需脂肪酸。

此外油脂可以提供熱量；油脂中的脂肪酸是細胞膜的組成成份，可以維持黏膜及皮膚的完整性；在腸胃道中，油脂可以幫助脂溶性維生素的吸收；油脂使人有飽足感；油脂的香味及油光，讓菜餚看起來更鮮美、聞起來更香、吃起來更滑潤可口。

### 食用油的組成份 影響健康

油脂是由脂肪酸組成的，脂肪酸可分為飽和脂肪酸、單元不飽和脂肪酸、多元不飽和脂肪酸，性質各不相同。飽和脂肪酸性質穩定，在室溫之下為固態，即使加熱到很高的溫度也不易產生油煙。不飽和脂肪酸在室溫下為液態，高溫烹調時會產生較多的油煙；也就是被氧化產生自由基，傷害人體組織，導致動脈硬化及心臟血管疾病、癌症等。

不同種類的食用油含有不同比例的脂肪酸，所以使得狀態和性質有很大的不同。從前的觀念認為，含有較多飽和脂肪酸的油品，例如：動物性油脂（豬油、牛

■烹調用油每人每天  
不應超過3湯匙。



油等）及少數植物性油脂（棕櫚油、椰子油），雖然安定不易起油煙，但是容易造成動脈硬化，導致心血管疾病；而含有較多不飽和脂肪酸的油品，例如：大多數植物性油脂，能預防心血管疾病，所以是好油。但是近十多年的研究認為，被氧化的多元不飽和脂肪酸，是引發動脈硬化及阻塞的原因，所以建議油脂的攝取最好是三種脂肪酸等量，也就是飽和脂肪酸：單元不飽和脂肪酸：多元不飽和脂肪酸＝1：1：1。建議您家中可以準備兩種不同的油品，一般烹調時可使用單元不飽和脂肪酸含量高的油品，如需高溫炒炸則選用穩定性較高，不易起油煙之飽和脂肪酸含量較高的油品。

### 各種油品的特色

#### • 豬油

飽和脂肪酸約佔40%，室溫下成固態狀，烹調時香濃美味。



#### • 清香油

將豬油加工而得的液態精緻豬油，飽和脂肪酸含量比豬油少，適合高溫油炸。

#### • 大豆沙拉油

由黃豆提煉，富含多元不飽和脂肪酸，多於台灣本地生產，是台灣地區使用量最多的油脂，價格便宜。

#### • 玉米油

由玉米胚芽製得，主要由美國進口，富含多元不飽和脂肪酸及維生素E，但不適合油炸。

#### • 花生油

為我國傳統食用油，由花生提煉所得，於台灣本地生產，富含多元不飽和脂肪酸及單元不飽和脂肪酸。

#### • 葵花油

是國內使用量僅次於大豆油的食用油，富含多元不飽和脂肪酸。

#### • 紅花籽油

多自澳洲進口，富含多元不飽和脂肪酸及維生素。

#### • 芥花油

由芥花籽提煉所得，富

含單元不飽和脂肪酸，且各種脂肪酸的比例，最接近飽和脂肪酸：單元不飽和脂肪酸：多元不飽和脂肪酸＝1：1：1。比橄欖油更耐高溫，適合高溫烹煮。

#### • 橄欖油

現今最受有健康概念的消費者青睞的油，由橄欖提煉所得，富含單元不飽和脂肪酸，比多元不飽和脂肪酸含量高的油更適合高溫烹煮。

#### • 蔬菜油

是一種混合性油品，多以大豆油為基礎，再添加不同比例的玉米油、葵花油、芥花油等。

#### • 椰子油、棕櫚油

是植物性油品中最另類的，富含飽和脂肪酸，性質較安定，適合油炸。且長時間儲存也不會有油漬味，所以市售速食麵就是用棕櫚油炸的。

### 除了選對油，

### 也要會用油

不論選擇什麼油，控制烹調用油量是最重要的。烹調方法最好採用清蒸、水煮、涼拌、燉、紅燒、微波等方式。烹調用油每人每天不應超過3湯匙。此外，也應控制每天攝取的油脂量，所以應該避免吃肥肉及禽畜的皮、油炸食物、堅果類食物、巧克力及沙拉醬等高脂食物。肉類的選擇以去皮雞肉及魚肉最佳。

在家中炒菜時，不要將鍋子中的油燒得很熱並冒煙，才將菜下鍋，因為油煙對人體有害。而且也別為了省電或怕吵，而不開抽油煙機喔！如果必須採高溫烹煮的方式，應該選用富含單元不飽和脂肪酸，穩定性較高之油脂，如芥花油、橄欖油等。

一般家庭中高溫油炸之後的剩下的油，如果盡量在當餐炒菜就用掉，還不至於對人體健康有何影響，但要先將油中的殘渣濾除，且新、舊油應該分開盛放，不要混在一起。若經過連續數日反覆高溫油炸的油，就會產生有害物質。所以外食者想購買油炸食品時，必須注意業者所用的油，顏色是否很深、質地很黏稠、且有油漬味產生，如果是，那就是一再重複使用的回鍋油了，最好不要購買其製品。

烹調用油應該放置在陰涼乾燥的地方，避免日光直射，也不要太靠近瓦斯爐，使用後要將瓶蓋關緊，如果使用另外的容器盛裝，要注意容器是否清潔乾燥。

生活中不可缺少食用油，但絕不是一窩蜂買了最貴、或最流行的油，就保證一定最健康。別忘了在購買食用油時，其品質、特性都要仔細比較，烹調時的使用量更要拿捏得宜，才能確保吃出健康！

圖