

健康白皮書

介紹4種 新的 食用油



Time周刊在12月16日這期介紹4種新的食用油：

(1)橄欖油：這種在歐洲南部已使用數千年的橄欖果實的油，又分不同等級：成熟的果肉含油量約有一半，第一次榨出的油稱為Virgin oil，有甚強的鮮果味，發煙點在250°C。從壓碎的果肉再壓榨出來的橄欖油的發煙點在410°C。初榨出的Virgin oil通常用來攪拌生菜；後者用作烹調油。由於保健常識的普及，使用不飽和脂肪酸高的橄欖油來作為日常食用油的台灣家庭已大為增加。

(2)葡萄籽油：葡萄籽及葡萄皮是製造葡萄酒的副產物，早年用作堆肥。近年來由於研究為什麼吃得胖胖的法國人罹患心臟病的並不多，於是發現紅葡萄酒有功勞，再發現是葡萄皮的效用，於是發展出葡萄籽油的保健用油的地位。其發煙點高達420°C，可用作高溫的煎炸油，亦可以調成蛋黃醬(Mayonnaise)；但是不宜用來攪拌生菜，因為一點味道都沒有。

(3)茶油：在歐美認為是新開發的高級食用油的茶油，在中國是古老的從油茶子榨出的食用油以及醫藥用油，台灣稱為苦茶油。發煙點高，可達485°C而不致發煙或發火，可用來猛火急炒，亦可拌在麵粉中拌成油麵。

(4)酪梨核油：酪梨是近20年來在台灣栽培成功的熱帶水果，有一粒大種籽，如今亦將種籽榨油。發煙點500°C，可用來煎、炸、烘焙等烹調用途。

(取材自Time, 16 Dec. 2002)

乾果有益 血糖正常

乾果在中國人的概念中以核桃、栗子等果樹所結的種子為代表，果仁多含油分，而英文中的乾果(nut)則包括花生(peanut)。Time雜誌(12月23日版)報導美國醫藥期刊發表，經過長達16年，調查83,000位經常嚼些花生米等nuts的護士小姐的健康報告，發生成年型糖尿病患者，比不常拿花生當零嘴者，減少30%。就是常在早餐麵包上塗些花生醬者，亦比不常吃花生醬者，減少20%得糖尿病機率。

根據哈佛大學公共衛生學院營養學教授Frank Hu(顯然是位老中，亦是這項研究的主持人)所下的結論說：只要是乾果都有益健康，由於乾果(包括果仁例如瓜子)不但含有多重不飽和脂肪酸能安定血糖含量，而且亦含有多量的食物纖維及鎂素，亦有助於控制糖分。要嚼零嘴，嗑嗑瓜子總比吃高碳水化合物化合物的薯條等好，只要不亂掉瓜子皮，亦要小心保持體重就好了。

(取材自Time, 23 Dec. 2002)

開懷篇

「這份菜單上的食物你都能吃，只要不吞下去就好。」

