



消費者在選擇油脂時，應按著標示上的訊息詳讀營養含量。

當今台灣社會漸漸走入高齡化的時代，人們需要更多養生資訊以維持健康的生活品質，降低疾病罹患率，並享受優質的人生。尤其即將進入更年期的中年人，在飲食方面更要調配得當，否則有一些疾病會造成生活上的損害或功能性失調與生活能力受限，以致生活不能自理等問題，嚴重者則會造成死亡。如：中風、心血管疾病、癌症、骨質疏鬆症均與飲食有密切相關。其中以油脂的選用包括其質與量的差異影響最大。

最近的新飲食之原則，應採均衡的飲食並少食油脂，也就是遵守金字塔型飲食之原則，並應減少油脂攝取量，宜多吃蔬菜水果，每天5份以上的蔬菜水果最好。

其中油脂應佔總熱量的30%以下，所以就每天需要2000大卡熱量的人為例，則需要600大卡熱量的來自油脂，也就是每天約只能吃少於65克油脂，包括存在於食品中看不見的油脂（乳

使用油脂得當 幫您健康加分

文／王鳳英 衛生署藥物食品檢驗局副研究員

健康的訴求理念在心中，
稍稍改變一下飲食的習慣，
就能養成正確的選擇食物的方法與習慣，
日復一日，習慣養成後就成自然反應，
那麼就能遠離文明病，活的更健康自在。

品、肉及肉製品、黃豆、花生、核果類、油炸食品、花生醬及沙拉醬等）及看得見的油脂（炒菜用油、牛油、奶油、馬琪琳及美乃滋等）。不飽和脂肪酸應佔總熱量的10%以下，膽固醇含量每份食物不得超過100毫克。多元不飽和脂肪酸是細胞膜之主要成分之一，尤其是 ω -3的多元不飽和脂肪酸（在魚油中含量豐富）。其中亞麻油酸（linolenic acid）是屬 ω -3脂肪酸為人類的必需脂肪酸，並能降低心血管疾病及罹患癌症的機率，植物性油脂與魚油含量最豐富。

一般植物性油脂在室溫下呈液體較常見，因為含較多的不飽和脂肪酸，對於防治心臟血管疾病而言，應是較好選擇。室溫上呈固體的油脂，例如豬油、牛油、奶油、棕櫚油及椰子油，含大量的飽和脂肪酸，會使血中膽固醇大幅上升，所以不利於心血管疾病。

雖然植物性油脂含有大量的不飽和脂肪酸，但是不飽和脂肪酸容易在高溫、油炸時產生不穩定的環狀化學成分，或進行氧化而產生過氧化物現象，許多學者懷疑此化合物極可能是致癌物。所以液體的植物油並不適合過度的油煎或炸的調理方式。

至於那種植物油適合一般快炒、涼拌的烹調，因為各式油品有不同的風味，常依個人喜好來選擇。像橄欖油這種不飽和脂肪酸含量較高的油脂，最好能用於涼拌的烹調方式，保持高的營



麻油是中式菜餚中是不可缺的調味聖品

養價值。

在油脂的食品加工過程中，為了避免食用油脂的氧化產生過氧化物或油耗味，常將油脂氫化、冬化，以增加油脂之穩定性。如烤酥油、氫化油，用在烘培麵包、西點之製作最為常見。

此外，在中國麻油是中式的涼拌菜中是不可缺的調味聖品，相似的例子是在南歐式的飲食中或義大利、希臘人，只使用好品質的橄欖油；麵包就沾著橄欖油吃，生菜沙拉只要加點鹽、醋及橄欖油，便可使青菜美味可口，因此除了沙拉醬、千島醬之外油醋醬也是很好的選擇。

不過多數消費者，因個人口味不同，其他各式植物油像大豆油、玉米油、紅花子油、葵花子油等等都是含大量的多元不飽和脂肪酸，其營養成分，只要是信用可靠的廠牌，並非來路不明，還是考慮價錢比較實在。

國人也應試試橄欖油的多種吃法後，可自行決定不同的選擇，擴充個人食的領域，增加生活上食的趣味，也能提高食的營養品質，促進個人身體健康。

強肝 解毒
旺盛體力
克勞肝公司 關心您
樣品備索 04-25201870

由以上的建議看來消費者應該學會讀食品包裝上的營養標示作為

購買選擇食品之指標，並且也可以利用食品上的營養標示來教育自己。

食品廠商也應做好營養標示，提供該食品之相關訊息給消費者。在美國食品藥物管理局早已於1990年頒布實施「營養標示」條款，並付出教育消費者之行動，

強調食品包裝上的標示除了應有：食品之名稱、製造廠商名稱、製造廠商地址、內容物、添加物、重量、有效日期、保存方式外，也應標示營養含量。目前我國則以廠商自願標示營養含量為主，並未強制廠商標示營養含量。

因此，消費者在購買或選擇油脂時，就應按著標示上的訊息詳讀營養含量，配合個人生理狀況，評估個人所需做個最好的購買依據。

除了要選好油脂（低飽和脂肪酸、低膽固醇含量）外，也要有正確的烹調方式比如應選用涼拌、川燙、清蒸、清燉、水煮、燒、烤、焗的方式烹調食物取代油煎、油炸、滷、炒的烹調方式，以減少用油量。

烤麵包的塗醬料選擇，也可由傳統的奶油、牛油、馬琪琳、花生醬及美乃滋，改為草莓醬、蘋果醬、桔子醬、番茄醬、優格、優酪乳。涼拌菜的醬料選擇也可由油醋醬、大蒜泥、薑末醬油、番茄醬、草莓醬、蘋果醬、桔子醬、優格、優酪乳、寡果糖、義大利麵醬、洋蔥醬、黑糖漿、芥末醬、檸檬汁、醋、黑醋、咖哩醬、紅蘿蔔泥、芝麻醬及薄荷醬等等低油脂含量的醬料取代沙拉醬、千島醬及美乃滋等高油脂含量的醬料。

總之，「少用油脂」，少吃高油脂的食物，仍是現代人健康、減肥的第一步。

編