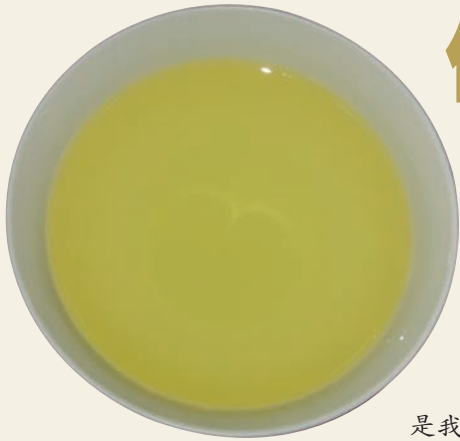


# 健康食用油



澄清、透明、無氣泡，才是好油

## 開門七件事：

柴、米、油、鹽、醬、醋、茶，簡單的一句話，就可看出油脂

是我們日常生活中不可缺少的必需品，也是人體攝取熱量的重要來源，更是家家戶戶烹飪時必不可少的調味品。近年來，隨著人們生活水準的提升，人們對飲食健康更加注重，對食用油也有同樣的健康要求，如何能買到品質好的油、或是吃那一種油比較健康等問題已是我們生活上必須具備的健康觀念。

食用油的市場早已競爭激烈，廣告戰不僅打得火熱，也打的民眾是眼花撩亂，從早年沙拉油(大豆)與清香油(豬油)的競爭，後來因為標榜植物油較健康，且含有較多的不飽和脂肪酸，使黃豆沙拉油成了目前食用油脂中使用率最高的油脂。

這幾年又有許多專家學者針對油脂中的不飽和脂肪酸和心血管疾病的關係做研究，證實了不飽和脂肪酸對人體的益處，使單元不飽和脂肪酸含量豐富的橄欖油或葡萄子油身價水漲船高。不同來源的植物油，彼此間的價差竟可達兩三倍之多，所以食用油脂的挑選，是現代人在健康與荷包上的考量應有的常識。

就以目前民眾較常使用的幾種食用油而言，植物油的不飽和脂肪酸的確較動物油高，所以民眾普遍會認為食用植物油比動物油健康，但並不是所有的植物油皆如此，例如椰子

油及棕櫚油的飽和脂肪酸甚至高過於豬油，過量的食用還是會增加心血管的負擔與傷害，而酥油及植物性奶油這種廣泛使用在烘焙食品的油脂，則是植物油經過加工氫化後變成飽和度高的油脂，雖然不含膽固醇，但它們高含量的飽和脂肪酸，仍然會在代謝後增加體內膽固醇的累積。

目前市面已通過健康食品認證的食用油約有5種，主要是改變油脂中脂肪酸的比例與含量，使其含有不同種類的不飽和脂肪酸，經由動物實驗證實具有以下保健功效：有助於降低血清中三酸甘油酯、延緩血清中低密度脂蛋白氧化、可減少發生動脈粥狀硬化的危險因子或是較不易囤積體脂肪等，但為了避免造成民眾的誤解，衛生署也對這些健康食用油公告了警語：

1. 三少（少鹽、少糖、少油）的飲食原則，有助身體健康。
2. 本品為一般食用油，係供調理使用，非為膳食補充品，不宜直接食用。
3. 請依使用方式及建議攝取量調理，多食無益。
4. 即使大量攝取也無法治療疾病恢復健康。

其實不管是否具有健康食品認證，並沒有所謂最好的烹調用油，因為每個人的飲食習慣及烹調方式不同，民眾應盡量去瞭解食用油的特性，不要過度的在意廣告之宣傳效果，適量的攝食，讓各種脂肪酸的攝取比例均衡，畢竟油脂是高熱量的食品，雖然它能賦與食物特殊的風味，但享受美食的當下，還是要先以健康為優先考量。

通常家中的食用油脂應注意幾項要點：使用過的油，應避免再與新油混合使用，而且要儘快用完，有些民眾會因為怕浪費而重複使用油脂，這是會增加身體負擔的，所以當油脂顏色變深，有渾濁、變稠或表面產生氣泡時，就應丟棄，不可再繼續食用。



油脂為食品增加色香味