

文／蔡弘聰 台灣優良農產品發展協會驗證組長

油脂之衛生管理

利用此機會，讓民衆了解油脂的重要性，並促使食品業者對油炸食品加強自主管理，對整體國民健康有其正面意義。

日前速食業重複使用油炸用油，引起民衆的關注。事實上，食用油脂在油炸食物時，溫度太高或油炸太久，油脂就會氧化劣變，產生大量的自由基與聚合物質，部分研究認為恐會影響健康。如果反覆油炸（回鍋油），油脂反覆的氧化劣變，對健康危害機會越大。

食品中油脂的脂肪酸碳數由4~24個碳不等，不含雙鍵稱飽和脂肪酸，如豬油。含1個稱單不飽和脂肪酸，如橄欖油。含2個或2個以上雙鍵稱多不飽和脂肪酸，如大豆沙拉油及魚油。

每克脂肪可提供9kcal的熱量，亞麻油酸及次亞麻油酸為人體無法自行合成，而必須由食物中攝取，故稱為必需脂肪酸。

油脂結構發煙點

油脂之發煙點是把油脂逐漸加熱，它開始冒煙的那一個溫度。超過發煙點食用油開始變質、產生自由基，甚至產生致癌物質，為選擇油炸油的重要指標。油脂氧化產生大量自由基，若在人體內易造成人體細胞受損，而必須修補，若受損大於修補速率則會產生病變（老化）。

一般油炸食物的溫度約在180°C，所以油炸油的發煙點最好在200°C以上。加熱過度會造成水解產物，甘油脫水生成了丙烯醛，其為一種具揮發性及刺激性的物質，會使加熱的油產生辛辣氣味。

油脂一旦與氧分子作用產生氧化作用，便會引起一連串的反應稱自氧化作用。油脂的氧化作用造成分子的斷裂及重組，最後會形成短鏈的醛、酮、酸或醇類，而產生不良風味，此為油脂酸敗或油耗味。

油脂變質的速度

油脂變質的速度與油炸食物的量有關，如果一次炸很多食物，油品變質的速度就會加快，如

果一次只炸少量食物，就可以維持較長時間不變質。變質與否與炸的食物種類、頻率有關，因此很難訂出統一標準。

基本上只要油出現褐色、髒髒的、油炸時出現大量泡沫時，不必經實驗室檢驗確認，就幾乎可以確定是變質，而且應更換新油了，這是食品業者在操作上應具備的基本常識。

烹調時注意事項

油溫不可太高，應在180°C左右較適當，油使用完以最短時間將其冷卻。油鍋面積不宜太大，且避免水混入油炸油中，會增加氧氣混入油炸。落入油中的麵粉、麵包屑、食物碎塊應不時撈走，否則會促進油脂的酸敗。油炸的油應與新鮮油分開放，否則新鮮油會很快劣化。

民眾於選（使）用油品時，應注意下列事項：（1）勿買散裝或來路不明之油品。（2）勿重複使用或不新鮮油品。（3）減少油炸或高溫爆炒或煎炸食品之攝取，才不會因油炸食品之高熱量，造成身體過度肥胖。

食品業者的責任

食品業者應以消費者健康為第一考量，使用符合「食用油脂類衛生標準」之食用油脂，並應確實依據品管標準作業流程換油，酸價超過2.0之油炸油應不得再繼續使用。油質劣變時立即換新油，確實做好油脂衛生自主管理，以確保民眾之健康。

在行政院衛生署及各有關機關單位之通力合作下，已很快進行各項管理工作。加上業者為維護商譽，並保障消費者食用安全，配合政府規定，加強油炸食品之自主管理，國人不用再恐慌。

食品業者要以國民健康為重，遵奉食品衛生管理法的規定，一切以國民健康為最大原則，憑良心賺錢。如此，我們國民同胞隨時隨地都可吃到安全可靠的食物，而人人長壽百歲。 