



健康又營養 “食”在好安心

林元媛營養師

楊賢馨教授

永綦教育基金會
肝病防治互助小組
2014年12月27日

避開黑心油-買油怎麼挑



- 眼睛看：顏色混濁表示成份不純
- 鼻子聞：有油耗味、臭油味的食物
- 嘴巴挑：少吃重口味、味道濃郁的食物
- 雙手搓：粘膩搓不開
- 濃稠度：愈濃稠愈有問題
- 下鍋爆：乾淨的油無雜質或水分，下鍋不應噴油
- 掂荷包：愈便宜愈好？

避開黑心油-正確用油5撇步



- 少油烹調法：清蒸、水煮、汆燙、清燉、涼拌
- 使用植物油，但避免高溫烹調，少糖醋、醋溜、油炸、油煎、爆炒、油淋
- 少吃油炸食品，油炸外皮應去除後再吃
- 避免反式脂肪
- 天然堅果種子，每日建議攝取約一湯匙(約杏仁果5粒、花生10粒、腰果5粒)。

迷思-耽心買到黑心調和油，乾脆自己榨豬油？



- 調和油主要是植物油，以**不飽和脂肪酸**為主，若能避免高溫烹調，基本上是對心血管負擔較低的脂肪
- 豬油含較多**飽和脂肪**，食用過多易使膽固醇沉積在血管壁，致血管內壁增厚、血管彈性降低，使血壓上升，增加血栓、中風、心臟病等心血管疾病的風險

容易殘留農藥的蔬果



- 搶收、搶種的蔬果
- 非時令的蔬果
- 連續採收的作物
- 價錢高的作物

清除農藥4撇步



- 去皮
- 室溫揮發
- 「浸泡、流動、刷洗、切除」
- 加熱烹調

有機食物隨便
洗？