

中華民國八十二年二月十五日創刊

營養通訊《40》

發行：財團法人國泰綜合醫院國泰醫訊

發行人：陳楷模

地址：台北市仁愛路四段二八〇號

主編：李蕙蓉

電話：二七〇八二一二一（代表）

編輯：陳可敏 陳明玉

第四十期《中華民國九十一年十一月十五日出刊》

食用油知多少？

根據台灣地區民國 90 年的十大死因調查中，與油脂有關的疾病就佔了不少位，例如：第二位的腦血管疾病，及第三位的心臟病等，顯示經濟富裕，及生活水準的提高，人類吃「油」的機率也大大的提高了。隨著健康意識的抬頭，貨物流通的順暢，市面上的食用油種類更是五花八門，各有千秋，再加上廣告宣傳，眼花撩亂，真是令消費者不知從何選起「對的油、好的油」！

有人說：葵花油單元不飽和脂肪酸多，比較好；又有人說：橄欖油比較好，對心血管疾病較有益；更有人說：豬油比較香比較好，因為以前的人都是這麼吃啊！到底該選什麼油啊？而什麼又是「飽和脂肪酸」？什麼又是「不飽和脂肪酸」啊？對我們健康的影響又是為何？





油脂種類及對健康的影響

煮菜當然要選好油，可是在選好油以前，要先好好認識油脂的結構，因為不同結構的油脂對人體的健康可是有著不同的影響喔！

脂肪是由甘油及脂肪酸所構成的，因結構的不同，脂肪酸分為飽和脂肪酸，及不飽和脂肪酸，而不飽和脂肪酸因雙碳鍵數量的不同，分成單元不飽和脂肪酸，及多元不飽和脂肪酸，以下就各種脂肪酸簡述介紹：

種類	分子結構	室溫下	對健康的影響	富含的油脂舉例
飽和脂肪酸	單碳鍵 (-C-C-C-)	白色固體狀	會升高血中膽固醇, 易導致 心血管疾病	豬油、奶油、雞油、牛油、 椰子油(奶精)、棕櫚油
*單元不飽和 脂肪酸	一個雙碳鍵 (-C=C-)	澄清液體狀	可能有助於降低血中膽固醇	芝麻油、橄欖油、芥花油、 花生油、堅果類
*多元不飽和 脂肪酸	兩個雙碳鍵以 上	澄清液體狀	有助於降低心臟疾病的危 險,但可能也會降低好的膽 固醇	葵花油、大豆沙拉油、玉 米油、紅花子油、魚油

*均為不飽和脂肪酸的種類。



不同的烹調方法，使用不同的油品

- **煎炒**：黃豆油、玉米油、葵花子油的發煙點較高，油質穩定，比較適合一般熱炒或煎炒。
- **涼拌或熟食拌油**：橄欖油、麻油、花生油、苦茶油等較適用。這類油品發煙點低，於高溫下烹調，容易起油煙，引起變質，會傷害健康。
- **大量煎炸**：烤酥油、棕櫚油、豬油等油品的不飽和脂肪酸含量低，於高溫烹調下較不易起油煙、變質，但是在油炸食物時，將油熱至七分熱即可，以免油脂氧化劣變。

購買原則

選購食用油，不要只注意價錢，遵守購買原則以減少錯誤發生，其原則如下：

1. 不要一次購買太多
2. 注意標示上的製造日期、製造商。
3. 慎選品牌，購買正字標記或有 GMP 認證的食用油。
4. 注意包裝是否密封、無破損，鐵罐容器不生鏽。
5. 油質澄清、無雜質、無異味。



保存方法

油脂要保存妥當，讓人安心使用，其保存原則如下：

1. 放置陰涼處、避免日光直射的地方。
2. 不要放置於高溫地方，如瓦斯爐旁。
3. 每次使用後應立即將瓶蓋蓋緊。
4. 炸過的油應過濾，不要再倒入新油中，速用完。
5. 開罐後的油品不要擺置太久。
6. 不宜用銅、鐵容器來盛裝，以免產生氧化作用。



目前市面上各式各樣的油品，標榜不同的營養訴求，選購油品，依實際需要選購。現代人平時飲食中的飽和脂肪酸已經攝取足夠，建議烹調時多使用含單元或多元不飽和脂肪酸較多的油品，並常常更換，攝取較多各種不同的脂肪酸，所以一般家庭若能有兩種或兩種以上的油品，分別使用在煎炒、涼拌或油炸，對人體健康較有益處。





常見食用油的脂肪酸含量及分類

名稱 (100g)	多元不飽和脂肪酸% (P)	單元不飽和脂肪酸% (M)	飽和脂肪酸% (S)	P/M/S	主要脂肪酸種類*
椰子油	1.69	8.11	90.19	1/4.8/53.4	S
動物性奶油	2.63	24.39	72.97	1/9.3/27.8	S
植物性奶油	7.89	35.64	56.47	1/4.5/7.2	S / M
牛油	2.06	43.7	54.23	1/21.1/26.2	S / M
豬油	16.17	44.5	39.34	1/2.8/2.4	M / S
棕櫚油	15.1	49.13	35.8	1/3.3/2.4	M / S
雞油	18.31	46.8	34.89	1/2.6/1.9	M / S
清香油	18.1	55.91	25.89	1/3.1/1.4	M
橄欖油	10.9	72.85	16.25	1/6.7/1.5	M
高油酸紅花籽油	12.92	79.4	7.68	1.7/10.3/1	M
優質葵花油	9.73	80.01	10.25	1/8.2/1.1	M
苦茶油	6.96	82.51	10.53	1/11.8/1.5	M
芥花油	30.8	61.94	6.68	4.6/9.4/1	M / P
油菜籽油	33.16	60.47	6.36	5.2/9.5/1	M / P
花生油	36.69	40.61	22.68	1.6/1.8/1	M / P
純芝麻油	43.75	40.66	15.58	2.8/2.6/1	P / M
玉米油	59.62	26.51	13.86	4.3/1.9/1	P
調和麻油	59.19	24.89	15.92	3.7/1.6/1	P
大豆沙拉油	61.59	22.73	15.68	3.9/1.5/1	P
葵花油	64.89	23.28	11.83	5.5/2.0/1	P
紅花籽油	70.34	18.41	11.23	6.3/1.6/1	P

*以含量比例超過 30% 為判斷標準

(數據來源：行政院衛生署編 (民國 87 年) 台灣地區食品營養成份資料庫 台北市：行政院 衛生署)

