

中華民國八十二年二月十五日創刊

營養通訊《85》

發行：國泰醫療財團法人國泰綜合醫院國泰醫訊 發行人：林志明
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：許桂瀨 高子文

第八十五期《中華民國一百零三年二月十五日出刊》

了解油 用對油 健康又安心

黑心油事件後很多民眾都聞『油』色變，還有人開玩笑說「這年頭什麼油都是假的，只有身上的油是真的！」。於是有些好不容易才願意減少豬油用量的病人又紛紛改回使用豬油，有些則聽說椰子油較好，問改吃椰子油可以嗎？甚至有些人想搬台「榨油機」回家自己DIY！但其實民眾無需如此恐慌，只要對食用油的組成多了解，依烹調方式選擇適當食用油，才能讓自己更安心！

說到油脂，就會想到動物性油脂或植物性油脂，而市售油脂種類有大豆沙拉油、紅花子油、芥菜油、葵花油、或橄欖油..等等，這些油脂又有何不同之處，又要如何選擇適當的油脂？



油脂的分類：

◆ 依原料分類

動物性油脂：豬油、牛油、雞油...等。

植物性油脂：大豆沙拉油、紅花籽油、芥菜油、葵花油、或橄欖油。



◆ 依飽和程度分類

脂肪酸是脂肪的主要成分，含飽和脂肪酸較多的油脂，稱之為飽和油脂；含不飽和脂肪酸較多，稱之為不飽和油脂。脂肪酸主要分類如下：

- **飽和脂肪酸**：在常溫下成固態，攝取過量會增加膽固醇的合成，而過多的膽固醇若在體內造成堆積，則會增加罹患心血管疾病的風險；大多數動物油的飽和脂肪酸含量高，如：豬油、牛油等。而植物油中的椰子油及棕櫚油又有『植物油中的豬油』的稱號！

雖然椰子油曾經被報導可預防或延緩失智症，但其功效仍需待確認，且財團法人中華民國消費者文教基金會指出，大量攝取椰子油會危害心血管健康，不建議經常使用。

■ **不飽和脂肪酸**：

- **單元不飽和脂肪酸**：含一個雙碳鍵，常溫下成液態。不但可降低總膽固醇及低密度脂蛋白膽固醇，更可些微提升高密度脂蛋白膽固醇，有利血脂肪控制，減少心血管疾病的發生機率。如：苦茶油、橄欖油、芝麻油、花生油及堅果類。
- **多元不飽和脂肪酸**：含兩個以上的雙碳鍵，常溫下成液態。可降低血液中的總膽固醇，包括低密度脂蛋白膽固醇及高密度脂蛋白膽固醇。如：葵花油、大豆沙拉油、玉米油、紅花籽油、魚油。
- **反式脂肪酸**：通常不飽和油脂雙鍵越多，其穩定性越差。為提昇油脂的穩定性，可藉由氫化將雙鍵轉化成單鍵，而氫化過程中容易產生『反式

脂肪酸』。它會降低體內高密度脂蛋白膽固醇，提升低密度脂蛋白膽固醇及三酸甘油酯，吃多也會增加心血管疾病的危險。如：氫化油（烤酥油）、瑪琪琳、植物奶油、奶精等，常見於西式點心及各類酥炸食品中，如：甜甜圈、餅乾或派、洋芋片及糕點麵包等。



表一：常見市售油脂肪酸含量

油品 (%) 百分比	牛油	豬油	雞油	動物性 奶油	椰子油	棕櫚油	紅花 籽油	葡萄 籽油	葵花 油	大豆 油	玉米 油	花生 油	純 芝麻 油	油菜 籽油	芥花 油	純 橄欖 油	苦 茶油
單元不飽和 脂肪酸	44	45	47	24	8	49	18	19	23	23	27	41	41	60	63	73	83
多元不飽和 脂肪酸	2	16	18	3	2	15	70	71	65	62	60	38	44	34	30	11	7
飽和 脂肪酸	54	39	35	73	90	36	12	10	12	15	13	21	15	6	7	16	10

資料來源：行政院衛福部--食品成分資料庫

既然每種油的組成比例不同，所以如果您的廚房還是只有一種油包辦所有烹調方式，那就要小心了。因為每種油都有不同的「發煙點」，即為油加熱至開始冒煙的溫度，任何油類只要達發煙點以上，就會開始變質裂解，甚至起火燃燒，因此油炸用油，「發煙點」應選用大於 190°C~200°C 以上較為恰當。而反覆使用的回鍋油會使發煙點降低，危害也不容小覷，經常外食的老外族需特別注意！

表二：常見油品的發煙點

油脂種類	發煙點(°C)	油脂種類	發煙點(°C)	油脂種類	發煙點(°C)
蓬萊米油	250	葵花油	210	花生油	162
大豆沙拉油	245	玉米油	207	烤酥油	232
紅花籽油	229	橄欖油	190	精製豬油	220

資料來源：食品藥物消費者知識服務網

若您已經知道如何『適時、適選、適用』油之後，那就差『適量』這個步驟了！如果這個步驟沒做到，那前面的步驟也只是白費工喔！『適量』的部分，您可以參考行政院衛福部於 2011 年頒布最新版的『每日飲食指南』，每日油脂類建議攝取量為油脂 3 至 7 茶匙及堅果種子類 1 份，可利用這個準則為自己一天攝取量做適當的分配喔！



以富含單元不飽和脂肪酸的橄欖油為例，食譜如下：

山藥鮭魚沙拉 (3 人份)

材料	調味料	做法
1.山藥 105 公克 2.鮭魚 90 公克 3.馬鈴薯 60 公克 4.紅蘿蔔 50 公克 5.玉米粒 30 公克	1.鹽 1 小匙 2.橄欖油 2 茶匙 3.食用醋少許 	1.分別將山藥及馬鈴薯切成丁塊狀，放入電鍋蒸熟後放涼。 2.將水煮開，將紅蘿蔔放入，並加入鹽煮熟後撈起，用冷開水沖過，待冷瀝乾之後備用。 3.將上述 1.2.拌在一起，最後加入鮭魚、少許橄欖油、食用醋即可。

營養成分分析 (每人份)：熱量 125 大卡，醣類 14.3 克，蛋白質 5.5 克，脂質 5.8 克。

