



瞭解食用油 吃出好健康

林元媛 營養師

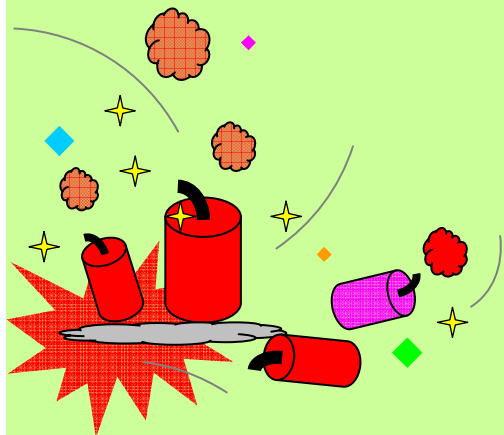
楊賢馨 教授

2014年1月25日

永綦教育基金會

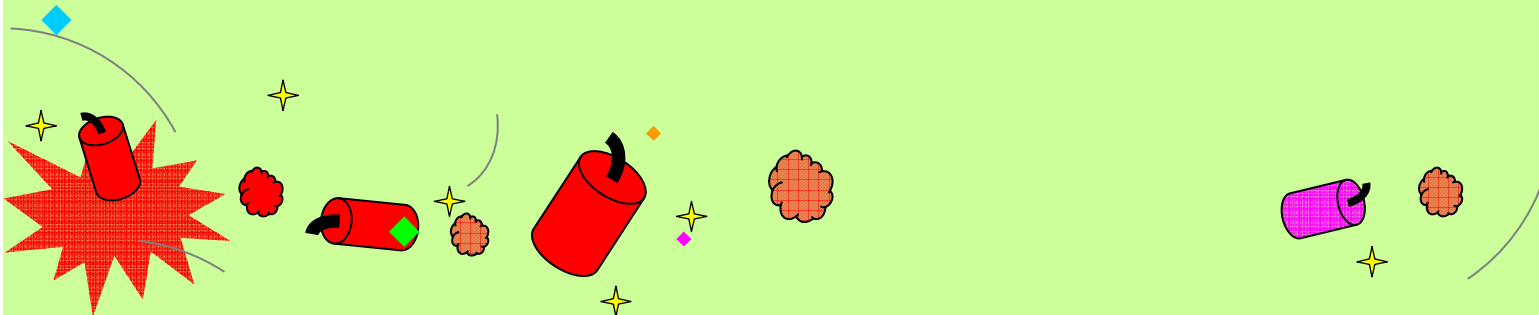
肝病防治互助小組

國泰綜合醫院肝臟中心



油 你真好

- 熱量的來源
- 身體的組成
- 調節身體生理機制
 - 保持體溫；保護內臟；
 - 促進脂溶性維生素A、D、E、K吸收
- 提供必需脂肪酸
- 增加飽足感
- 提供食品的風味、口感與色澤



油脂種類與來源

1.

飽和脂肪酸

肉類、禽肉
豬油、乳製品
椰子油、棕櫚油

2.

不飽和脂肪酸

單元：橄欖油
花生油
芝麻油
酪梨
多元：玉米油
棉子油
紅花子油
沙拉油
深海魚類

3.

反式脂肪酸

- 人造奶油、酥油、乳瑪琳、速食
- 各類酥炸、烘焙食品等，如：炸雞
甜甜圈、餅乾、派類、微波爆米花
蘇打餅、牛角麵包、泡芙及麵包
奶精、沙拉醬汁、洋芋片

➤ 飽和脂肪酸

易升高血膽固醇，
而導致心血管疾病

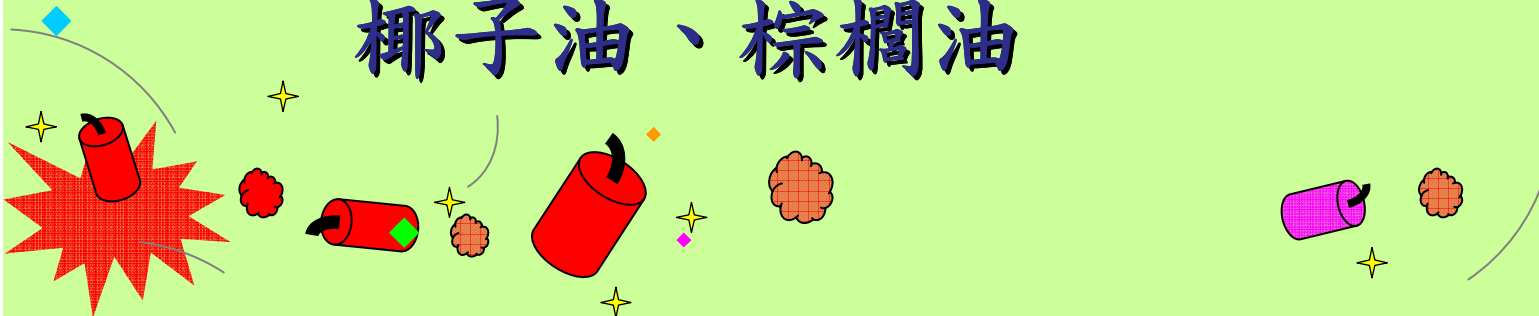
✓ 動物性來源

肉類、禽肉

豬油、全脂乳製品

✓ 植物性來源

椰子油、棕櫚油



➤ 不飽和脂肪酸

✓ 單元不飽和脂肪酸

可降低血膽固醇

如：橄欖油、花生油、芝麻油、酪梨

✓ 多元不飽和脂肪酸

可以降低心臟疾病

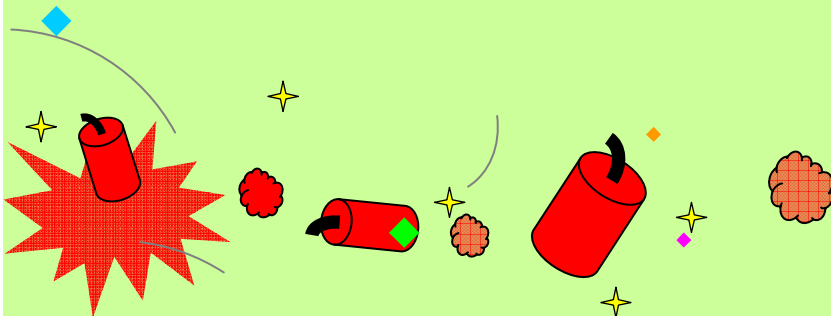
如：玉米油、棉子油
紅花子油、大豆
沙拉油、深海魚



反骨的反式脂肪酸

美國FDA建議每天攝取量以不超過每天總熱量攝取的**1%**，即每天不超過**2克到2.5克**。

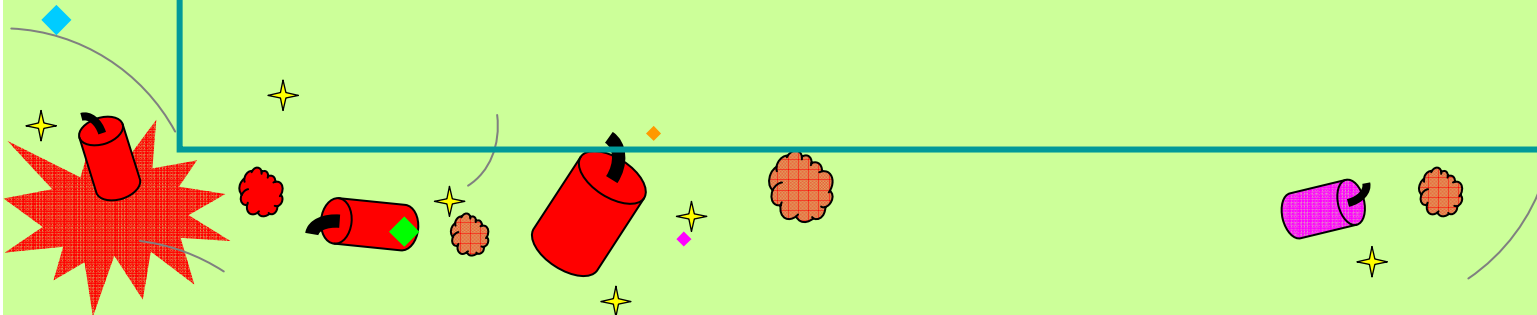
→ 1份麥當勞大薯條的反式脂肪酸含量即可高達**8克**



油脂的建議攝取量

油脂黃金比例

- 脂肪攝取量佔總熱量：**25-35%**
 - 多元不飽和脂肪酸佔總熱量：**10%**
 - 單元不飽和脂肪酸佔總熱量：**10%**
 - 飽和脂肪酸佔總熱量：**<10%**
 - 膽固醇**<300**毫克/天



健康用油

- ♣ 安全標章不可少
- ♣ 主角：植物用油
- ♣ 不要一瓶打天下



都是好貨

□ 沙拉油

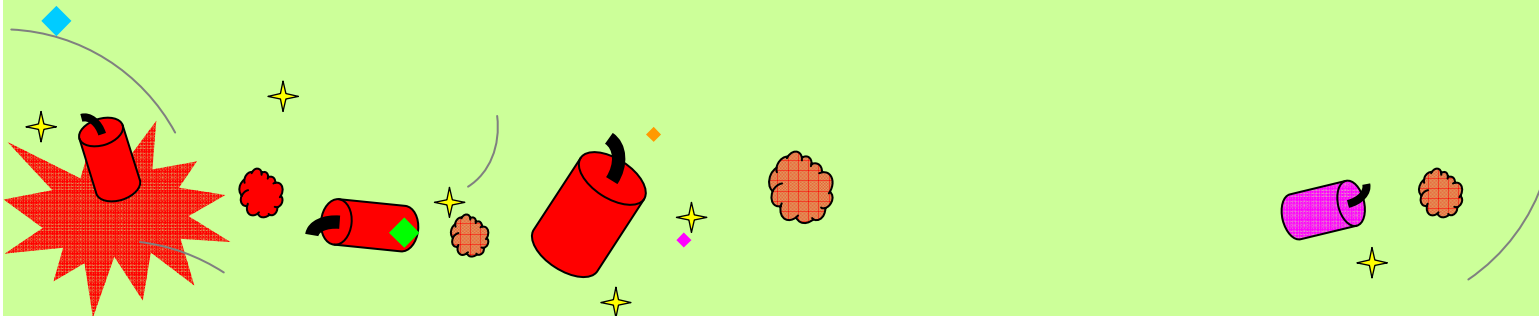
優點：便宜、大量多元不飽和脂肪酸
W-3脂肪酸

缺點：不能炸

□ 橄欖油

優點：單元不飽和脂肪酸、市佔率高

缺點：必需脂肪酸較少



迷思：

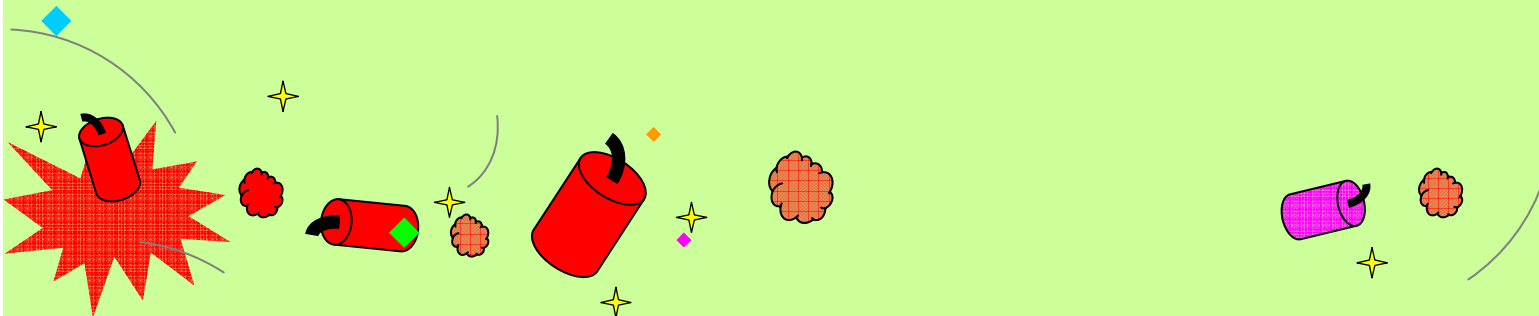
耽心買到標示不實的調和油，而 使用豬油烹調？

- 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(動物油)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



迷思： 調和油不好？

- 調合油：幾種不同的油品按照一定比例配置而成，所有油品並無絕對好壞
- 例如：多元不飽和脂肪酸，加入單元不飽和如脂肪酸
- 例如：發煙點低的油，加入精煉的油



迷思： 精煉的油不好？

- 精煉油：加工過程中會去除一些來自植物本身的細微渣滓，只剩下「油」，因此晶瑩清澈賣相佳
- 雜質中含有珍貴的抗氧化劑等「植化物」，因此愈來愈多人捨棄精煉油，轉而使用較昂貴的冷壓橄欖油或苦茶油
- 但精製油就不是好油嗎？？各有所長

