

選對油，停看聽

中壢天晟醫院 吳慧霖營養師

近期發生的食品安全問題層出不窮，使得國人在選購食物時，心中都會有很多疑慮，到底還有什麼食物是安全可以吃的。而油品問題持續延燒，身為消費者的你我，必須在選購時睜大眼睛，選擇政府公告合格產品，並且聰明的依油脂特性與自己的烹調方式、身體狀況，使用油品。

依據國家衛生福利部食品藥物管理署所公佈的資訊，消費者於選購油品或使用油品時，請注意以下基本事項：

- 1.勿買散裝或來路不明之油品**
- 2.勿重複使用或使用不新鮮的油**
- 3.減少攝取油炸食品**
- 4.減少使用高溫爆炒或煎炸的烹調方式**

政府也積極稽查市面上所有油品，並上網公告給民眾參考。消費者於購買油品前，可自行上網查詢合格油品資訊，於選購時更安心。

買了油品後，需要正確的保存，降低油脂氧化作用。

1. 放置於陰涼處、避免陽光直射的地方
2. 勿放置於高溫地方，如瓦斯爐旁
3. 每次使用後，應將瓶蓋蓋緊
4. 開罐後的油品勿放置太久
5. 不宜用銅、鐵容器來存放油品，易造成氧化作用

至於如何於烹調時正確的使用油品，使油脂不因過度加熱導致變質，我們就先要了解油脂的分類與特性。不同油脂的差別在於脂肪酸比例不同，依化學結構分為飽和脂肪酸、多元不飽和脂肪酸、單元不飽和脂肪酸。

- **飽和脂肪酸**：在室溫下呈現白色固體狀，比起不飽和脂肪酸較耐高溫，會使血中壞的膽固醇升高，易導致心血管疾病。動物性來源有豬油、雞油、牛油等，植物性來源有椰子油、棕櫚油等。
- **多元不飽和脂肪酸**：室溫下是澄清液體狀，雖然可以降低體內壞的膽固醇，但也會使體內好的膽固醇下降。來源有大豆油、葵花油、玉米油、魚油等。
- **單元不飽和脂肪酸**：室溫下是澄清液體狀，可降低體內壞的膽固醇，且稍微留下好的膽固醇。來源有苦茶油、橄欖油、芥花油等。

油脂在加熱過程中，溫度若高於其油脂的發煙點(油脂加熱剛起薄煙的溫度)，品質就會開始氧化劣變，產生自由基，造成人體健康的危害。因此用來油炸的油脂，發煙點應選用大於 190°C~200°C 以上較為適當，如豬油、牛油，但建議減少攝取油炸類食物。而反覆使用的油脂發煙點也會下降。一般炒菜，建議使用多元不飽和脂肪酸含量較高的植物油。單元不飽和脂肪酸因發煙點較低，較適合使用於涼拌和熟食拌油。

那油脂每日建議量是多少呢？行政院衛生署建議國人每日油脂的攝取量為烹調用油 2-3 湯匙，1 湯匙等於 15 公克的油脂。但需注意食物中的隱藏油脂，也需計算於每日油脂攝取量，如全脂奶、肉類、糕餅類、麵包類。另外油炸使用的烹調用油非常多，務必要減少攝取。

從油脂的選購、儲存、了解特性與正確烹調，最後注意每日不攝取過量的油脂，相信面對沸沸揚揚的油品問題，你也可以做一個聰明的消費者。