

## 消費者保護宣導- 「好油」「壞油」分清楚 切莫傷健康！-用油五撇步報你知

日前許多民衆因擔心購買坊間植物油購買到標示不實之調和油，而選擇自製豬油來烹調，事實上，這些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。而豬油(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。在油品的選擇上，一般植物油，如大豆油、葵花籽油、芥花籽油、玉米油、橄欖油、葡萄籽油、胡麻油等，都屬於不飽和脂肪含量(85%以上)較高的油，適合作為家庭低溫方式之烹調用油。牛脂、豬油、棕櫚油等，因飽和脂肪含量(34%以上)較高，熔點高，氧化安定性佳，較適合作為高溫油炸油使用。然而，由於飽和脂肪對心血管系統之傷害，民衆應盡量減少油炸食物的攝取，也就是，不論油炸食物是採用哪一種油，基本上其對健康都是不好的。

反式脂肪比飽和脂肪更不健康。至於反式脂肪，是加工過的植物油，結構式為反式不飽和脂肪，然而卻比飽和脂肪更不健康！研究指出每天只要攝取少量(4~5 公克)的反式脂肪，就足以使血液中膽固醇升高，並增加 23%罹患心血管疾病的風險，反式脂肪主要存在於酥炸類(酥派、蛋捲)或有夾心或包被半固態油脂的捲心餅、夾心餅等。

因此，國民健康署建議，民衆於家中烹調建議使用含不飽和脂肪含量較高之

植物油，以低溫之烹調方式，如涼拌、低溫油水炒，以減少自由基及致癌物質的生成，降低心血管疾病罹患的風險。另外，國民健康署提醒民衆除了選擇油品外，更要採低脂少油炸的飲食型態，改變烹調方式，以蒸、煮、川燙等少油方式為主要烹調法，避免因過度飲食及不正確的烹調方式而造成身體的負擔及增加慢性病的風險。

心臟疾病連續 6 年高居我國十大死因第二位，選擇適當的油品及培養減油的生活型態是預防心血管疾病的根本，國民健康署提供民衆用油五撇步，邀請民衆共同培養健康的飲食型態：

1. 以清蒸、水煮、川燙、清燉、涼拌等少油方式為主要烹調法。
2. 使用植物油，但避免高溫起鍋，少用糖醋、醋溜、油炸、油煎、爆炒、油淋的烹調方式。
3. 避免食用油炸食品，油炸外皮應去除後再吃；避免食用高油脂之零食、點心，如酥皮、口感酥鬆酥脆(例如：酥餅)或油漬等油脂含量較高的加工食品。
4. 避免使用反式脂肪，油品選擇時亦須選擇反式脂肪標示為零，反式脂肪常存在於以酥油和人造奶油製作的烘焙食物(如有「餡」糕點、夾心餅乾、甜甜圈、蛋糕、爆米花)、油炸食物(如薯條、炸雞、雞塊)中，皆應避免攝取。
5. 以天然堅果種子(例如花生、芝麻、腰果、杏仁、核桃等)取代餅乾、蛋糕、糖果，堅果種子含豐富鈣、鉀、鎂、維生素 E 等營養素，每日建議攝取約一湯匙量(約杏仁果 5 粒、花生 10 粒、腰果 5 粒)。

城鄉發展分署政風室關心您

(資料來源：行政院消費者保護委員會)