

食用油脂知多少? 聰明選購食用油

文/營養科 黃映慈 營養師

自古以來柴米油鹽醬醋茶，被視為日常生活不可或缺的必需品，尤其經歷了幾年前的食安風暴，大家對於「食」的健康意識越來越抬頭，而如何選擇好的烹調用油？也為大家在意的熱門話題。

● 油脂的重要性

現代人的健康意識抬頭，飲食型態逐漸趨於「少油、少鹽」的烹調方式，但往往會聽到民眾說「為了健康著想，煮飯、煮菜的烹調方式幾乎都用水煮或清蒸很少添加油脂。」只是這樣的料理方式是否適合長期食用呢？

油脂用於食物烹調可以增加食物的風味、提高攝取食物的意願，也是人體內三大巨量營養素(醣類、脂質、蛋白質)之一，攝取一克油脂可產生九大卡的熱量，是體內重要的能量來源，適度攝取油脂可以增加飽足感、延緩腸胃產生飢餓感的時間，由此可以避免因為饑餓而過度的進食，反而攝取過多的食物與熱量。在維持人體生理恆定方面，例如：細胞膜、脂溶性維生素、固醇類賀爾蒙的組成，油脂皆扮演了不可或缺的角色，在衛福部國健署最新公布的「每日飲食指南」中，建議國人每日油脂攝取佔總熱量的20-30%，由上述可知，攝取適度油脂是人體生理上所必須的，進而在選擇合適、正確的烹調用油就是門很重要的課題。

● 常見食用油品脂肪酸含量(%)

	飽和脂肪酸(S)	單元不飽和脂肪酸(M)	多元不飽和脂肪酸(P)
豬油	39.34	44.50	16.17
動物性奶油	72.97	24.39	2.63
植物性奶油	56.47	35.64	7.89
清香油	25.98	55.91	18.10
葵花油	11.83	23.28	64.89
沙拉油(大豆油)	15.68	22.73	61.59
油菜籽油	6.36	60.47	33.16
芥花油	6.68	62.52	30.80
橄欖油	15.28	75.36	9.36
苦茶油	10.53	82.51	6.96
烤酥油	10.41	18.99	65.86
純芝麻油	15.59	40.66	43.75
棕櫚油	35.8	49.13	15.10
椰子油	90.19	8.11	1.69
葡萄籽油	10.77	18.54	70.69

資料來源:衛生福利部食品藥物管理署[台灣地區食品營養成分資料庫]

● 脂肪酸介紹

I.飽和脂肪酸(S)

飽和脂肪酸佔總熱量比例是決定血清膽固醇值最重要飲食決定因素，飽和脂肪酸於室溫下呈白色固體狀，攝取含量過多的飽和脂肪酸會升高血膽固醇，反之減少飽和脂肪的攝取，所發揮降膽固醇的效力，是增加同量多元不飽和脂肪酸的兩倍。

II.單元不飽和脂肪酸(M)

於室溫中單元不飽和脂肪酸呈澄清液體狀，以單元不飽和脂肪酸取代飽和脂肪酸成為脂肪酸的主要來源時，具有降低血將總膽固醇及低密度膽固醇(LDL-C)之效果。

III.多元不飽和脂肪酸(P)

於室溫中多元不飽和脂肪酸呈澄清液體狀，有助於降低心臟疾病的危險，但也可能會降低好的膽固醇(高密度膽固醇HDL-C)。

● 針對烹調方式，選擇對的油

烹調方式	種類	備註
高溫煎煮、油炸	動物油、清香油、椰子油、棕欖油	1.飽和脂肪酸含量多，不飽和脂肪酸含量低。 2.應避免過度攝取。 3.耐高溫，於高溫烹調下較不易起油煙、變質。
煎炒	油菜籽油、芥花油、苦茶油、純芝麻油、橄欖油	1.單元不飽和脂肪酸含量多。 2.油質穩定，適合一般熱炒或煎炒
低溫拌炒涼拌	葵花油、大豆油、葡萄籽油	1.多元不飽和脂肪酸含量多。 2.不適合油炸，於高溫下烹調，容易起油煙，引起變質，會傷害健康。

● 購買原則

- 1.單一油品不宜一次購買太多，應依不同烹調方式選購適當的烹调用油。
- 2.須注意油品製造日期。
- 3.慎選品牌，購買正字標記或有GMP認證的食用油。
- 4.仔細檢查油品包裝是否完整、無破損、無滲漏、鐵罐桶裝容器無生鏽。
- 5.目視油品呈澄清、無沉澱及泡沫，並且聞起來無異味。