

## 精挑細選健康好油

高雄榮民總醫院 黃秀華營養師

幾十年前的農業社會，不少家庭用豬油炒菜，讓沒有肉的青菜也能香噴可口；但是隨著生活水準的提高和健康意識的高漲，香噴噴已經不是人們追求的飲食標準，健康逐漸成爲大家關注的目標。眾所週知，糖尿病友罹患心血管疾病如高膽固醇血症、高三酸甘油酯血症、動脈粥狀硬化、高血壓等的機率較健康民眾高出很多，病友們要如何從營養和健康的觀點來選擇最適合的“健康好油”呢？

食用油依來源可分爲動物性和植物性。動物性食用油有豬油、雞油、牛油、奶油等；植物性食用油有大豆油、花生油、芥花油、橄欖油、葵花油、苦茶油、葡萄籽油等。油脂依成分又可分爲三大類：『飽和脂肪酸』、『多元不飽和脂肪酸』及『單元不飽和脂肪酸』。飽和脂肪酸會增加人體血液中膽固醇的含量，主要的食物來源有動物性奶油、牛油、豬油、椰子油、棕櫚油等，吃多容易得到心血管疾病。多元不飽和脂肪酸會降低血液中的總膽固醇，包括壞的低密度脂蛋白膽固醇及好的高密度脂蛋白膽固醇，人體營養所必需的亞麻油酸與次亞麻油酸就是屬於多元不飽和脂肪酸。單元不飽和脂肪酸會減少低密度脂蛋白膽固醇且不會降低好的高密度脂蛋白膽固醇，有利於血脂肪控制，減少心血管疾病的發生機率。此外還有一種『反式脂肪酸』如氫化油（烤酥油）、瑪琪琳、植物奶油、奶精，常存在西式點心及各類酥炸食品中，如甜甜圈、餅乾、派、微波加熱爆米花、洋芋片及糕點麵包，它與飽和脂肪酸一樣，會降低體內好的膽固醇，提升壞的膽固醇及三酸甘油酯，吃多也會增加心血管疾病的危險。值得注意的是多元及單元不飽和脂肪酸不耐高溫，溫度太高會起油煙使油脂變質，容易產生致癌物質，不適合用來油炸。

從維護健康與預防心血管疾病的觀點來看，糖尿病友選擇食用油最好以植物性為主，因為我們日常飲食中的蛋類、肉類、奶類就含有大量的飽和脂肪酸，若再選擇動物性油脂，恐怕會影響身體健康。植物油中的苦茶油、橄欖油、菜籽油、高油酸紅花籽油、優質葵花油、芥花油、葡萄籽油等含有豐富的單元不飽和脂肪酸，有些更含豐富的抗氧化多酚物質，適合糖尿病或代謝症候群的患者食用，但每日攝食量應有所節制，千萬不要以為它們是『健康油』就可以隨意多吃，還是應該按照營養師指示的份量食用。

提醒糖尿病友，日常的飲食除了多採用蒸、煮、烤、燉、涼拌等清淡少油的烹調方式，儘量少吃煎炸高油的食物之外，在選購油品及烹調時也應注意下列幾點：

1. 慎選品牌，購買有正字標記或得到食品 GMP 認證的食用油。
2. 烹調用油應放置在陰涼、乾燥無日光直射的地方，不要放在瓦斯爐旁邊。
3. 使用完後應立即將瓶蓋鎖緊，避免油脂氧化。
4. 用過的舊油不要倒入新油中。
5. 注意安全期限，油品應儘早用完，不要存放太久；若是家中人口簡單用油不多時，請改買小包裝的食用油。

	飽和脂肪酸(%)	多元不飽和脂肪酸(%)	單元不飽和脂肪酸(%)
牛油	54.23	2.06	43.70
豬油	39.34	14.46	44.50
清香油	25.98	15.18	55.91
雞油	34.88	18.31	46.80
動物性奶油	72.97	2.63	24.39
花生油	22.68	36.69	40.61

葵花油	11.83	64.89	23.28
優質葵花油	10.25	9.73	80.01
大豆沙拉油	15.68	61.59	22.73
芥花油	6.68	30.80	62.52
紅花仔油	11.23	70.34	18.41
紅花仔油(高油酸)	7.68	12.92	79.40
芝麻油	15.59	43.75	40.66
寶素齋(棕櫚油)	35.12	15.18	49.69
苦茶油	10.53	6.96	82.51
植物性奶油	56.47	7.89	35.64
椰子油	90.19	1.69	8.11
橄欖油	16.25	10.90	72.85

(資料來源：台灣地區食品營養成份資料庫·行政院衛生署)