

惡補食安專家的自保法則

文·吳美慧

一罐油用到底？ 採購必破3迷思

食用油類出包，怎麼吃，怎麼選才對？

權威食安專家與營養師「安心買」私房指南大公開。

「好可怕，以後要怎麼吃油？」大統假油事件後，讓許多婆婆媽媽聞「油」色變，還考慮以後燜菜時，要不要放油？國民飲食指南建議，每日飲食中最

好約有二〇%到三〇%的熱量來自油脂，如果把油脂完全從飲食中剔除，可能會引發生長遲緩、皮膚炎、腎臟損傷及早產等現象，但是吃到了黑心食用油，又怕損及肝、腎，對健康造成影響，與其躲避，不如面對它、學習它，才能吃得安心又健康。

請你先在心中回答以下四個問題，家中的食用油，都習慣使用同一個油種嗎？家裡使用玻璃瓶裝的油，打開使用後，會放在廚房陰涼的地方保存嗎？吃豬油不健康，所以看到跟豬油有關的食品都要敬而遠之？常常在大賣場買了促銷的油，因為便宜還可以省荷包？

如果以上的答案都是「是」的話，抱歉，從今天起，你需要有「適油、適時、適量」三大用油的新觀念，才能選好油，吃得健康又安心。

家庭烹調用油，種類不少，大豆油、葵花籽油、芥花

籽油、橄欖油、葡萄籽油等，還有業者自創各式橄欖油、葡萄多酚油等，這些油，主要脂肪可分成單元性不飽和脂肪酸，多元性不飽和脂肪酸與飽和脂肪酸三種。有的油吃了會讓HDL（高密度脂蛋白或稱好的膽固醇）上升，可防止體內動脈硬化；有的會讓LDL（低密度脂蛋白）上升，容易發生心血管疾病。要怎麼吃油呢？

用油，不必始終如一

居家常備三種油，三種脂肪酸輪流吃

「食用油各有優缺點，沒有哪一種油又好，又不會對人體帶來負面影響，最好的方式就是家裡廚房擺放三種不同脂肪的油，每一餐使用不同的油烹煮食物，可降低膽固醇與心血管疾病發生的機率。若是不行，最好每種食用油輪替使用，不要「一罐油」用到底。」（教你安心買，健康吃）一書作者，權威食品安全專家文長安說，單一迷信某一種油，長期食用，反而對健康造成負擔。

「不同的油有不同的作用，不能既拿來炒菜，又用來

3招自保法，不讓劣質油吃下肚

怎麼選好油

- 小瓶裝優於大瓶裝
- 玻璃瓶裝優於塑膠瓶裝
- 價格太低的可能摻有劣質油
- 顏色不正常的油可能是假油

怎麼吃好油

- 天然油優於基改油
- 廚房要同時準備3種油，輪流使用
- 選用單一油種，少吃調和油

怎麼判斷油壞了(烹炸時)

- 發煙點(油在鍋中加熱冒煙的時間)是否急遽下降
- 是否出現變黑、濃稠現象
- 油炸時是否出現大量泡沫

資料來源：《給你安心買、健康吃》、營養師程淑蘭整理；吳美慧



吳美慧攝

玻璃瓶裝油，大多是容易氧化、變質的油。這類的油多半是直接從採收的新鮮果實中，以冷壓(榨壓)的方式榨取油，油質最好，純度高，如橄欖油、花生油、芝麻油等，因為品質不穩定，需要以穩定的容器包裝，所以價格最貴的初榨橄欖油，一定會用玻璃瓶盛裝。這類的油不宜久放，最好選購小瓶裝，以保油的鮮度。

這類油開封後，容易氧化，使用過後需要立刻放置在冰箱保存，以減緩氧化速度。這類油的顏色，就是辨識真偽最好的工具。經由冷壓榨取橄欖油的顏色，與果實一樣，呈現出黃綠色，雖然有不再業者如大瓶一樣，在低價的油品中，添加銅葉綠素偽裝成高價的橄欖油，但呈現出來的顏色偏綠，與天然的黃色偏綠不同。

油炸，「營養師程淑蘭說，譬如，橄欖油有益健康，但只適合用來涼拌、炒菜，不適合拿來油炸排骨、雞肉，在家若想要做到油炸料理，可以改用豬油、牛油、棕櫚油，這類油脂耐高溫，食物油炸時，油質不會改變。不同的油種，用途本來就不一樣，要因材不同，使用不同的食用油料理。

選油，不是大碗就好

小瓶更勝大瓶，玻璃瓶裝優於寶特瓶

到一般大賣場選購食用油，陳列架上，有的用玻璃瓶裝，有的用寶特瓶，有的用塑膠桶，到底要選哪一種？

多是在果實或果渣中，加入化學溶劑萃取出來，然後再進行脫膠、脫酸、脫色、脫臭等多道手續才完成。這類油因為大部分的養分被脫走，穩定性較高，放在寶特瓶等塑膠容器中，不容易產生化學變化。但時間久了，仍要注意塑膠容器中的聚醯成分與油之間的互溶性，「誰能夠保證不會影響到油的品質？」桃園創新技術學院營養管理系兼任講師張凱甯說。

採用化學溶劑萃取出來的油，顏色大多呈黃色，橄欖果渣加入化學溶劑萃取出來的二次橄欖油，變成精製橄欖油，呈現出來的顏色也是黃色，同樣都叫橄欖油，營養成分與純度，比初榨橄欖油大打折扣。

5種料理方式，該挑哪種油才安全？

涼拌

建議使用：芝麻油、花生油、橄欖油、芥花油、苦茶油、油菜籽油
主要脂肪種類：單元性不飽和脂肪酸（有助降低膽固醇）

小提醒
化學性質不太穩定，避免油炸烹調

燉煮

建議使用：玉米油、大豆油、葵花油、紅花籽油、葡萄籽油、精製橄欖油
主要脂肪種類：多元性不飽和脂肪酸（助減少心血管疾病發生）

小提醒
不宜油炸

煎、炒

建議使用：椰子油、棕櫚油、清香油、芝麻油、花生油、精製橄欖油、芥花油、苦茶油、油菜籽油
主要脂肪種類：不飽和脂肪酸（有助降低膽固醇）

小提醒
化學性質不穩定，不適130度高溫烹煮

炸

建議使用：芝麻油、花生油、橄欖油、芥花油、苦茶油、油菜籽油
主要脂肪種類：單元性不飽和脂肪酸（有助控制壞膽固醇）

小提醒
易導致心血管病，不宜經常攝取

資料來源：台安醫院、營養師程滿宇 整理：吳美慧

自從大統事件後，開始有婆婆媽媽們重拾古法，回頭食用豬油。

買油，別想便宜就好

越天然價格越貴，靠八招識破劣質貨

豬油、牛油等都是天然的動物油，比起化學溶劑萃取出來的油天然，但這類油脂富含動物性脂肪，容易得心血管疾病，「一個禮拜吃個兩、三次，對健康不會造成影響。」張凱南說。

大賣場、超商不定時舉行促銷活動，想要幫荷包省錢的消費者，會大力買進促銷的食用油，沒想到卻落入不法廠商趁此銷售劣質油，或是不符合規範油的陷阱中，同樣都是三公升裝的大豆油，價格從一百多元、兩百

多元到三百多元不等，你會買哪一種？

從廠商的製造成本來看，售價一百多元的油，通常以基改黃豆油為主，價格兩百多元的油，則是以葵花油為主的調和油；售價三百多元的油，則以精製橄欖油為基底。價格差一倍，關鍵在於油的品種與品質。一分錢一分貨，沒有便宜又大碗的事。純度高的初榨橄欖油，一瓶一公升的價格，動輒三百、四百元，甚至還有七百、八百元，這就是純天然要付出的代價。

有沒有簡單的方法，可以辨別油的真偽與好壞。

家庭常用的大豆油（沙拉油）可以看亮度、聞氣味、看沉澱、試水分四招，識破假豆油。好的大豆油質地清澈，無混濁現象，若出現混濁，代表豆油品質粗糙，或摻了其他的油，甚至是澱粉類物質；大豆油有特殊的豆腥臭味；此外，把大豆油倒入鍋中少許，加熱時，若發出叭叭聲，代表油中有水，純度不夠。

此外，還可以透過品牌、生產日期、原料、加工方式四項，來挑選健康油。

首先，要購買具有生產沙拉油能力大廠生產的油品。其次，製造日期與購買時間，間隔最好不要超過三個月。此外，觀察原料，以便判斷是否為基改油。「國內進口的黃豆超過八成都是基改黃豆，很難吃到非基改的沙拉油。」張凱南說。輪流吃不同種類的油品，可降低基改食物對人體的負面影響。

油加工方式分為冷壓和溶劑萃取兩種，選擇以何種方式榨取，關鍵在於種子的含油量。超過三成的，會以冷壓方式榨油，含量低於三成的，則採用溶劑萃取方式。把油「逼」出來。前者價格高，雜質較多，保存期限較短。後者則是價格低，保存期限長。

面對層出不窮的食品安全問題，只要採用新觀念，多一點觀察，一樣可以吃得健康，身體又沒負擔。