

精明選擇食用油

食油是日常生活必需品，現時市面上食油種類眾多，究竟哪些是比較健康的選擇？坊間流傳有關食油的迷思，又是否真確？

食油大解構

食油主要由甘油及脂肪酸構成，能為身體提供熱量，並協助吸收脂溶性維生素，如維生素 A 、 D 、 E 和 K ，是均衡飲食的一部分。

脂肪酸按化學結構可分為「飽和脂肪」及「不飽和脂肪」，食油是否健康主要取決於所含的脂肪酸：

飽和脂肪	不飽和脂肪
<ul style="list-style-type: none">● 增加低密度脂蛋白膽固醇（「壞」膽固醇）● 增加心臟病風險	<ul style="list-style-type: none">● 可再分為「單元」和「多元」不飽和脂肪● 當取代飽和脂肪，可減少「壞」膽固醇● 有益心臟健康

花生油健康嗎？

坊間流傳花生油含膽固醇，其實膽固醇只存在於動物性的食物中，花

生油屬於植物油，所以並不含膽固醇，而且含較多不飽和脂肪，屬於較健康的選擇。我們應選含有較多不飽和脂肪的食油，對健康較為有益。可參考下表選擇合適的食油：

宜選（含較多不飽和脂肪）	避免（含較多飽和脂肪）
橄欖油	豬油
芥花籽油	牛油
粟米油	椰子油
牛油果油	棕櫚油
花生油	

橄欖油可以加熱嗎？

食油加熱到一定溫度時會開始冒煙（稱為「煙點」），這些油煙可能影響健康，甚至增加癌症風險。消委會曾測試本港市面常見食油[#]，發現特級初榨橄欖油（extra virgin olive oil）的煙點平均為 189°C，而精煉橄欖油（refined olive oil）則為 200°C。只要烹調溫度不超過煙點，橄欖油是可以作煮食用的。若需煎炸食物，宜選擇富含不飽和脂肪且煙點高的食油，例如花生油、芥花籽油。

常見烹調方法及溫度如下：

蒸：約 100°C

煮：約 100°C

煎：約 150-200°C

炸：約 160-200°C

炒：約 160-240°C

不同品牌的同類食油因其配方及製作過程不同，煙點會有差異。烹調時，請根據實際的煙點選擇加熱方式，避免把食油加熱到冒煙。

減少高溫烹調

若烹調溫度太高，也可能會令食物發生化學變化，產生對健康有害的物質。若烹調溫度超過 200°C 時，更會產生反式脂肪。反式脂肪會令血液中的壞膽固醇上升，同時降低好膽固醇，應盡量避免攝取。因此，建議用較低溫的烹調方式（如蒸、煮），減少較高溫的方式（如煎、炒、炸）。也可以盡量縮短高溫烹調時間，例如炒菜前先以沸水把菜焯一分鐘，避免全程用猛火煎炸食物。

精明用油之道

無論哪種食油，主要的成分都是脂肪，所含熱量也是相同，若過量攝取會令體重增加。因此我們應盡量用較低脂的烹調方法，如蒸、煮、焯、燜、燉等。使用易潔鑊也有助減少用油量。食油應妥善存放在陰涼乾燥的地方，避免陽光照射，並在開封後 2 至 3 個月內用完，減少

變質的機會。

總括而言，選擇不飽和脂肪為主的食油，控制好烹調溫度及用油量，並妥善存放食油，就能吃得健康又放心了。