

# 食用油， 您選對了，用對了嗎？



◎信義社區醫療群 / 德恩診所 林柏遠醫師

## 一、食用油之種類

食用油分兩類，一類是動物油，另一類是植物油。

## 二、台灣食用油的改變

60年代以前：豬油為主，偶用其他油類；70~80年代，豬油、植物油參半；90年代以後少用豬油，多用植物油；現在則幾乎只用植物油。

## 三、食用油的「冒煙點」(smoke point)及適合烹飪的溫度

1. 「冒煙點」就是油開始成煙霧狀（「油煙」）時的溫度點。不同的油有不同的冒煙點，因此可以將油分為低溫用油、中溫用油和高溫用油。烹飪的溫度不要超過該油的冒煙點，否則油會氧化，吃了對身體不好，油煙的吸入則造成呼吸系統的傷害，且與肺癌的關連性非常大！

2. 適合烹飪的溫度：食材的料理可分為涼拌、水炒、中火炒、大火炒、煎、炸。用油的原則是「高溫油」可以低溫用，「低溫油」不可高溫用，亦即冒煙點高的油可以用於高溫以下的烹飪。冒煙點低的油不可以用於高溫的烹飪。

用油原則及各種油脂的冒煙點，請上網看陳俊旭博士的部落格<http://tw.myblog.yahoo.com/dr-jameschen/> article?mid=7547，或購買相關的書籍閱讀。

## 四、用油錯誤所導致的問題

1. 「氫化油」（人造奶油、酥油、乳瑪琳）：

常溫液態的植物油氫化後變成固態，脂肪成了反式，難較易保存，長久不壞，可以一再使用，但反式脂肪酸對人體的殺傷力大，是第一壞油，在人體裡日積月累後產生各種心血管疾病。市售許多煎炸、烘焙的食品多是用此油，民眾應該避開。

2004年丹麥頒布，商品含有超過2%以上的反式脂肪不得販售，美國2006年跟進，加州更在2008年7月25日通過立法把反式脂肪從餐館趕出。台灣食品的標示現在也跟進了，但還有很多努力的空間。



## 2. 精製油（純化油）：

油的生產過程加入化學溶劑浸泡，再以高溫將油萃取出來，成為精製油。該油雖色純、性穩、耐溫，卻殘餘化學藥劑，對人體產生傷害，精製過程中許多豐富的營養成分也都破壞殆盡。

## 3. 氧化油：

食用油置放太久、儲存不當，產生氧化現象，或高溫炒、煎、炸超過油的冒煙點，造成油的氧化，除了破壞食物的營養價值外，所產生的自由基，對身體組織、細胞都是傷害。

## 4. 油煙：

錯用植物油比用豬油更糟糕、更危險！豬油煙高溫，冒煙點在182℃，適合水炒到中火炒，不太產生油煙。以前廚房的社會根本沒有油煙的問題，後來植物油使用不當後，反而要裝抽油煙機。烹飪者吸入許多油煙，造成呼吸器官的傷害，更糟的就是肺癌。其實，婦女罹患肺癌因抽菸、吸入二手菸所導致不多，反而油煙引起才多。

## 五、如何選油、用油

1. 初榨、冷壓、未精製的植物油是首選。
2. 低溫用油勿高溫使用。
3. 低溫用油勿置放高溫、熱源處（瓦斯爐旁、太陽曝曬處），有些甚至應置放冰箱冷藏。
4. 寧可用豬油也不要錯用植物油。
5. 區域性傳統用油應該是該地的好油，如南洋的椰子油、棕櫚油；地中海的橄欖油；台灣第一好油則是苦茶油。

### 醫者簡介

#### 林柏雄醫師

信義社區醫療群／懷恩診所

