

【怎麼吃油才健康？】

去年九月，我到台北和企業 CSA 的成員們聊「食用油」，因為大家想知道，每天都吃的油，到底要怎麼選？怎麼用？大部分人說豬油有對身體不好，也有醫生說，能提升免疫力、也最穩定。大部分人說橄欖油對身體很好，但高溫就會氧化變質，反而會傷身體。但是，市面上卻出現了耐高溫的橄欖油，為什麼橄欖油可以耐高溫？…各種說法非常的多，把人弄得很迷糊。坊間關於油的知識，很多是油商是放出來的，很多真相，被技巧性地不說壞處，或選擇性地說好處。我特別花了一些時間，找了資料，消化了營養學的知識，終於弄了清楚。這才發現，問題不可小看，一定要跟朋友們講講才行。

油是甚麼東西？為何要吃油？

油來自於食材，像花生、苦茶籽、葡萄籽、橄欖等等堅果或核果類，都含有豐富的油脂，經過壓榨，就會滲出油脂。直接吃果實，像吃花生、吃栗子或核桃，就能吃到油脂和果實完整的營養素，有些沒法子直接吃，像苦茶籽、葡萄籽，就一定得透過壓榨才行。不管是吃果實或直接吃油，吃油脂對身體好嗎？大部分人都覺得「少吃油才好！」真的是這樣？我們得先認識油，油是甚麼？有甚麼營養呢？身體需要油？沒有油，身體會如何？我們就會恍然大悟。

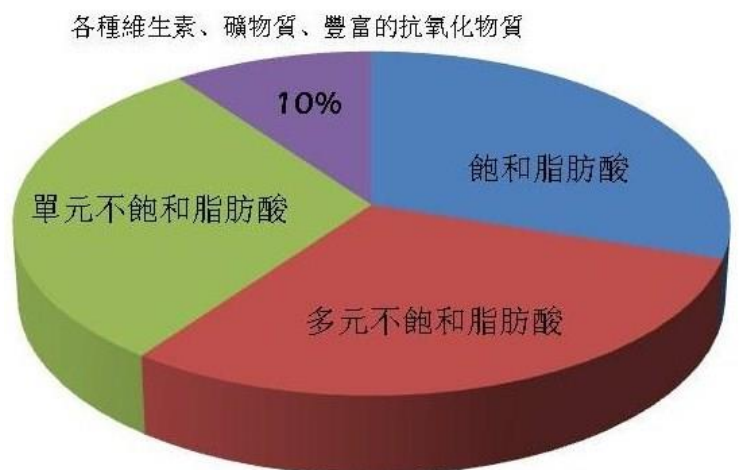
身體不能沒有好脂肪

先來看看，油到底是甚麼東西？每一種油裡頭，脂肪酸佔了 90%。脂肪酸有好、有壞。不飽和脂肪酸是好的，可以謝除、降低不好的膽固醇，保持心血管的通暢。飽和脂肪酸是壞的，會使膽固醇在血管壁累積，增加心血管疾病的風險。不飽和脂肪酸保護了身體的心血管，但它的功能不只是這樣。

好的脂肪還能保護身體細胞，因為細胞外圍包覆著一層細胞膜，細胞膜有一半的成分是脂肪，缺乏脂肪或脂肪品質不好時，細胞容易受損，身體就會發炎，像鼻子與皮膚各種過敏、癌症或關節炎等等，就是身體發炎了。不只是保護體內細胞，脂肪也保護體外皮膚，會分泌出好油滋潤皮膚，減少乾裂與膚紋的發生，不過壞的脂肪就會堵塞皮脂腺，造成皮膚問題。

脂肪還是我們吸收維生素 A、D、E、K 的重要媒介，

油是甚麼東西？



這些維生素決定視覺、骨骼、血凝和抗氧化能力，是身體必須的，
 他們都是脂溶性的維生素，溶於油脂，
 沒有油脂，吃進去的維生素，就會白白流失，實在可惜。
 油脂還會提高胃吸收營養的效率。

因為，胃是吸收蛋白質的地方，當它發現油脂時，會認為有蛋白質在胃裡頭，
 於是，會把食物留在胃裡，讓身體

可以多吸收些蛋白質，
 如果沒有油脂，它就會開始排空，
 讓食物進入腸子，
 不只造成營養吸收不足，且很容易
 就產生飢餓感，更想吃東西了。
 如果正在節食的人，想吸收多些營
 養並減少飢餓感，那要添加一點油
 脂才好。

令人驚訝的是，脂肪還牽動了我們
 的情緒，
 神經系統中的神經管束，負責傳導
 我們的各種感官感覺，
 管束中有很多神經線路，脂肪是神
 經線路之間絕緣體，
 缺乏好脂肪時，絕緣效果不好，就
 會像電線一樣會短路，發生神經失
 調。
 很多完全不碰油脂的人，有時會感
 到焦躁與憂鬱，心情容易不穩、
 注意力也不容易集中。那很有可能是
 發生神經短路了。

各種抗氧化物質都 10% 裡頭

上面講的，都是脂肪在身體裡面的
 作用，但油不只是脂肪，

油是食材壓榨出來的，裡頭除了 90% 的脂肪，還有 10% 是食材本身的營養素。

像苦茶籽，含有豐富之蛋白質、維生素 A、E 及山茶柑素等，
 對於黏膜組織像口腔或胃部，有很強的修補能力，抗氧化能力也很高，
 還能殺掉造成胃潰瘍的幽門螺旋桿菌。

橄欖，也富含對身體很好的維他命 A、E、D、K 和橄欖多酚，
 抗氧化、抗骨骼疏鬆的效果很不錯。

豬油、椰子油與棕櫚油則含有月桂酸，能抵抗病菌、強化身體的免疫能力。

每一種油因為原料的不同，各有不同的營養成分，
 ，都在這 10% 裡頭。

油是攝取與保存食物的另一種形式，

食用油脂脂肪酸比例

脂肪酸比例	單元不飽和 脂肪酸(%)	多元不飽和 脂肪酸(%)	飽和 脂肪酸(%)
苦茶油	82.5	7.0	10.5
橄欖油	75.3	9.4	15.3
菜仔油	64.2	27.9	7.9
棕櫚油	49.1	15.1	35.8
雞油	46.8	18.3	34.5
豬油	44.5	16.2	39.3
牛油	43.7	2.1	54.2
芝麻油	40.7	43.7	15.6
花生油	40.5	36.7	20.8
玉米油	26.5	59.6	13.9
奶油	24.4	2.6	73.0
葵花油	23.3	64.9	11.8
黃豆油	22.7	61.6	15.7
紅花仔油	18.4	70.4	11.2
椰子油	8.1	1.7	90.2

資料來源：台灣地區食品營養成份資料庫，行政院衛生署，1998

透過油，攝取好的油脂與營養素，是很棒的傳統生活智慧。

甚麼是好油？甚麼是壞油？

是壞油？

油好不好，不完全是看原料的，

每一種原料，都含有其他種原料沒有的營養，

說「苦茶比葵花油好」或「橄欖油最好」，都不正確。

只要製程能保留原料本身的營養不流失不變質，就是好油。

不飽和脂肪酸含量高一些的，當然會更好。

好油來自好工法：「低溫初榨才是好油」

能不能保留得住原料的營養，關鍵在於製油的過程。

這一定要守住二個原則。一定要低溫。遇到高溫，油就會氧化變質，變成了傷身體的壞油。

一定要初榨。也就是直接壓榨出的第一道油，才能保存天然原料的成分與營養。

食用油的發煙點(沸點)

油品種類	發煙點	適合烹調方式
葵花油 Sunflower oil	107 °C	僅耐低溫
紅花油 Safflower oil	107 °C	
亞麻仁油 Flax seed oil	107 °C	
菜籽油 Canola oil	107 °C	
大豆油 Soybean oil	160 °C	適合中溫
玉米油 Corn oil	160 °C	
冷壓橄欖油 Olive oil	160 °C	
花生油 Peanut oil	160 °C	
胡桃油 Walnut oil	160 °C	
芝麻油 Sesame oil	177 °C	
奶油 Butter	177 °C	
豬油 Lard	182 °C	
馬卡達姆油 Macadamia oil	199 °C	可耐高溫
葡萄籽油 Grape seed oil	216 °C	
杏仁油 Almond oil	216 °C	
榛子油 Hazelnut oil	221 °C	
椰子油 Coconut oil	232 °C	
橄欖油渣 Pomace	238 °C	
茶(籽)油 Tea oil	252 °C	
米糠油 Rice bran oil	254 °C	
酪梨油 Avocado oil	271 °C	

資料來源：「吃錯了，當然會生病」，陳俊旭，2007

高溫氧化不是好油

為什麼一般製油的溫度高，道理很簡單，高溫可以提高原料的出油率，也就是榨出更多的油，這樣成本就可以下降，在市場上更有競爭力。氧化的油脂，會產生自由基。

「自由基」對於身體，是個可怕的殺手，它會傷害血管壁和細胞的物質，造成身體發炎，對於免疫系統有很大的殺傷力，造成很多疾病發生。它還會促使肝臟製造更多的壞膽固醇，造成心血管疾病，要非常小心它。

精製的純油，是氧化了的油

現在市面上有一種非常流行的油品，叫做「XX調

甚麼是發煙點？

油發煙的溫度，也就是油的汽化沸點，那很重要，大家可以記下來。

油只要發了煙，那就是很糟的氧化物了，千萬要倒棄不要。

煎炸或大火炒菜的溫度，通常都會超過190°C，油很容易就氧化變質了。

如果有煎炸的料理習慣，一定要記得選發煙點高的油。

和油」或「純XX油」。

市面上八成是這種油，它們就是「精製」過的油。

「精製」是一種把油純化的製程。被壓榨出來的油，經過高壓與高溫的精製過程，把原料的成分完全去除，變成很乾淨的純油，只留下油脂，把10%寶貴的抗氧化物，都去除了。

也不只這個問題，因為精製溫度超過250°C，讓油氧化了，好油變成了壞油。

而且經過化學脫臭與脫色之後，原有食材的風味也幾乎消失不見。

所以，精製的油，通常味道都很清淡，沒有甚麼果實的濃郁香氣。

一定很多人覺得很奇怪，為什麼要精製呢？

原來，含在油裡頭的懸浮微粒，雖然是很好的抗氧化物，

但通常不耐高溫，容易氧化冒煙，不適用於用在高溫煎炸上，所以銷路就會受限。

經過了精製，乾乾淨淨的油，發煙點會提高，變成耐高溫的油，

精製油成為台灣主要的油品，就是這個原因。

另外提一下「調和油」是甚麼？是二種以上的植物油的混合油，

混合之前都會經過精製程序，所以也都有氧化的問題。

化學萃取是壞油

有些油，不是用壓榨的，而是用化學萃取。這是最糟的油，要少碰。

甚麼化學萃取呢？為什麼要那樣做？那是因為壓榨不出油來。

最常見的，是把含油量很低的原料、或榨過的殘渣加入化學溶劑，

通常用的是一種叫烷類的化學油品，把油萃取出來，

再把化學物質除去，這樣成本會低很多。

現在在市面上，常見大豆、玉米與菜籽這類油品，價格非常低廉，

這是因為它們含的油量很微少，幾乎都用化學萃取的工法。

有些橄欖油是用殘渣經過化學萃取，透過種方式來降低油品成本。

這類的油，有些國家訂有殘留化學殘樓的標準，

不過市面上的油品幾乎看不到有這種標示，非常令人擔心。

很難用壓榨取得，所以常用化學萃取，建議少碰為妙。

氫化植物油是最糟的油

這種油，是用大豆或棕櫚等植物油，在實驗室經過「氫化」程序做出來的，

可以讓油品變成固狀，更穩定、更容易保存。

不過，這種油在大自然中並不存在，人體無法分解，會傷害免疫與心血管系統。

這種油的問題頗為棘手，但卻在我們的生活中使用廣泛。

因為成本低廉，速食業者、麵包店、炸雞店用的油，很多會使用這種油。很多早餐店使用的乳瑪琳，就是氫化油，它也是很多家庭會使用的奶油。氫化植物油是最不好的油，要小心避開才好。

怎麼選好油？

買油的時候，標籤上通常不會直接寫出油是怎麼製造的，是否精煉？化學萃取？是否高溫壓榨？是否為氫化油？有幾個簡單的方法，很容易判斷油的品質好不好，避開壞油。

避開化學風險

一些含油量少原料作的油，壓不出甚麼油，通常用化學萃取。像大豆油沙拉油、玉米油與菜籽油，有些橄欖油的殘渣，也會用化學萃取。因為價格實在低廉，街坊的攤販或小吃店大多使用大豆油沙拉油，注意看料理區的地上，就會發現。

標籤裡有玄機

低發煙點(沸點)的油，像葵花籽油，初榨未精製時是的發煙點是 107°C，如果標明耐高溫炒炸，那一定是精製過的油。在台灣，市面上幾乎都是精製的油，因為大部分家庭有煎炸的烹調習慣。XX 調和油，是二種以上油品的混合油，混合之前一定會經過精製加以純化，所以也一定是精製過的油。

只要是初榨的油，會出現「初榨」或「EXTRA VIRGIN」的字，這是好油的象徵，只要是低溫初榨，廠商一定會大大強調的。沒標清楚的，很可能是化學萃取或者是精製的。初榨的價格高，價差很大，稍微比較就可看出端倪的。

有果實的香氣？

油應該有堅果或核果類果實的香氣，就像芝麻油，香氣濃郁。如果聞起來清淡無味，嚐起來也沒甚麼香氣，那就是精製過了。不過，如果焦味很重，那就高溫烘培、被氧化過的油，以前傳統的炸油行，雖然是初榨，但很多是高溫烘培，像苦茶油，如果高溫壓榨，聞起來就會有焦味、苦味也重。

有果實的色澤？

頗開一顆苦茶籽，裡頭的顏色是黃綠色，如果是低溫初榨的好油，那一定是黃綠色的油。原有食材的顏色，和油的顏色差不多，如果顏色偏重、呈現深褐色，那就是跟高溫製成的油。

有沉澱和雲霧狀懸浮物？

通常初榨的油，會有沉澱物，翻轉時會有雲霧狀懸浮物，

放到冰箱冷藏一個晚上，會出現均勻分布的油花，像星星一般，佈滿整瓶油。那是食材原料的微粒，如果清清如水，非常乾淨，那一定是精製過的油。

怎麼用好油？

西方人用油，主要是用來調味，拌在生菜裡頭或沾麵包吃。

東方人飲食文化不一樣，台灣人用油，都有煎炸或大火炒的習慣，拿來拌食材調味的反而很少。

如果沒有煎炸的習慣，那只要是低溫初榨的油，用起來都很安全。

高溫烹調，很容易讓油氧化。要用耐高溫的油才好。

用油的原則很簡單，準備二瓶油「一罐低溫烹調、一罐高溫烹調」。

一瓶高溫烹調的油

常常煎炸的話，那一定要準備一瓶高發煙點的油。

植物性的油像苦茶油、葡萄籽油、棕櫚油和椰子油，發煙點其他都在 190°C 以上，動物性的油，有些發煙點也都在 160°C 以上，可以考慮使用。

不過，植物性的棕櫚油和椰子油、以及豬油等動物性油，雖然高溫時穩定，但飽和的脂肪酸含量比例偏高，而且豬油中的花生四烯酸，容易引起身體發炎。不過，不需要過度擔心，只要能多吃新鮮蔬果和運動，就能把這些不好的物質，代謝排出身體。比起吃氧化變質的油，還是比較安全的。

一瓶低溫烹調的油

如果不是要煎炸之類的高溫烹調，只是炒蔬菜或用來調味，可以用像橄欖油或芝麻油或花生油，看個人調味的需要，只要是低溫初榨的好油都好。

用水炒：把炒菜的溫度降下來

炒菜的時候不可能拿溫度計邊量溫度，要注意控制溫度似乎很難。

到底炒菜的溫度有沒有超過油的發煙點，是不是該用高發煙點的油，實在是抓不準。

有一個方法可以控制溫度在 100°C 左右，那就是水炒。

這是陳俊旭醫生建議的方法，我覺得十分受用，希望大家可以試試。

油下了鍋之後，薑或蔥蒜之類的香料，跟著下鍋，不要大火、也不要等油高溫。

食材接著下鍋後，加一小杯的水，蓋上鍋蓋，這時候水會沸騰冒煙，

水的沸點在 100°C，只要鍋裡頭有水，溫度會維持在 100°C 左右，不會上來，

到不了油的沸點，油就不會被氧化變質了。

鍋內充滿的水蒸氣，會全面且快速地蒸熟食材，不用煮太久、也不須甚麼翻拌。

我自己一直這樣炒菜，油香很好、菜色也很好，油跟菜的營養，也都守住了。

完全不用擔心油溫過熱的傷害，真是令人放心。

吃到不好的油怎麼辦？

我跟很多朋友分享這些用油的觀念，很多人都很驚訝，長期以來自己用錯油了。自己做飯的朋友，可以改用好的油，多吃蔬果，好的油脂會幫助身體代謝，體內的壞油脂慢慢就會減少，新鮮蔬果也會幫忙減輕自由基的傷害，長期下來，就會壞油造成的傷害就會彌補回來。

常吃外食的朋友，對油是沒法子選擇的，飯館餐廳，用好油的可能性小，幾乎都用便宜的大豆油沙拉油，且長時間高溫氧化。

高溫氧化所產生的自由基，一定要多吃蔬果對抗它。

但是化學萃取油品的問題，就比較麻煩了。

「想辦法自己作飯，選擇好油、用對的方式烹調。」

這個提議，也許不容易，但為了守住家人的健康，該努力才好。