

## 健康飲食的「油」來

不少現代都市人都注重健康，外出用膳或親自下廚時均選擇以少油烹調的菜式。然而，除了留意食油使用分量外，我們亦應選擇較健康的食油。食油種類繁多，究竟怎樣才稱得上是較健康的食油？讓我們從食油成分方面分析。

### 食油大解構

| 每 100 克                 | 飽和脂肪 (克) | 反式脂肪 (克) | 不飽和脂肪 (克) |
|-------------------------|----------|----------|-----------|
| <b>較健康的食油</b>           |          |          |           |
| 橄欖油                     | 15.4     | 沒有該項資料   | 78.3      |
| 芥花籽油                    | 6.6      | 沒有該項資料   | 87.9      |
| 大豆油                     | 14.9     | 沒有該項資料   | 79.9      |
| 粟米油                     | 13.4     | 沒有該項資料   | 80.6      |
| 花生油                     | 16.2     | 0.17     | 77.0      |
| <b>較不健康的食油</b>          |          |          |           |
| 牛油                      | 50.5     | 2.98     | 26.4      |
| 豬油                      | 39.2     | 沒有該項資料   | 56.3      |
| 椰子油                     | 82.5     | 0.03     | 78.03     |
| 棕櫚油                     | 49.3     | 沒有該項資料   | 46.3      |
| 植物牛油<br>(含 80%脂肪和沒有添加鹽) | 15.2     | 14.9     | 63.2      |
| 植物起酥油                   | 25       | 13.16    | 69.3      |

資料來源：美國農業部轄下的營養素資料實驗室

### 較健康的食油

我們揀選食油時應選擇以不飽和脂肪為主要成分的食油，如橄欖油、芥花籽油、大豆油、粟米油和花生油等。這些食油的脂肪成分中約有 80% 為不飽和脂肪。適量攝取不飽和脂肪可降低血液中的總膽固醇水平。如以不飽和脂肪取代飽和脂肪和反式脂肪，亦能降低患上冠心病的風險。可是，由於所有食油每克都同樣提供約 9 千卡的熱量，所以除了選用較健康食油外，我們仍需配合低脂烹調方法以減少攝取脂肪，如蒸、煮、烩、焗和少油快炒。至於分量方面，建議烹調時限制每人每餐使用不多於 2 茶匙食油。

### 較不健康的食油

牛油、豬油、椰子油和棕櫚油等均含較高飽和脂肪，過量進食可令血液中的壞膽固醇水平上升，有機會引致血管硬化、中風和心臟病。植物牛油和植物起酥油除了含有較高飽和脂肪外，反式脂肪含量亦高，多吃不單會令血液中的「壞」膽固醇水平上升，更會令「好」膽固醇水平下降，因此應少吃為妙。

### 植物牛油小知識

近年市場出現由較健康食油製成的植物牛油，這類產品的飽和脂肪和反式脂肪含量均較低。消費者購買植物牛油前應細閱營養標籤，選擇飽和脂肪和反式脂肪含量均較低的產品。