

健康飲食

油品的種類及使用原則



操作說明

全文PDF下載



衛生福利部
國民健康署

Health Promotion Administration,
Ministry of Health and Welfare



健康飲食

油品的種類及使用原則

油品的種類

依飽和程度分類

油脂中的脂肪酸可依飽和程度分為**飽和脂肪酸**和**不飽和脂肪酸**。一般來說，每日攝取飽和脂肪酸和不飽和脂肪酸的最佳比例約為**1：2**。

每日最佳攝取比例：

● 飽和脂肪酸：

飽和
脂肪酸



不飽和
脂肪酸

不飽和
脂肪酸

- 型態：常溫下為**固態**。
- 優點：高溫烹調時比不飽和脂肪酸安定。
- 缺點：較**易轉化成膽固醇**，導致血脂過高、增加罹患心血管疾病的風險，所以**不建議長期食用**。

● 不飽和脂肪酸：



- 型態：常溫下為**液態**。
- 優點：有利於控制血脂肪以及減少心血管疾病的發生機率，是**較為健康的油品種類**。
- 缺點：容易產生自由基及氧化分解，是**較不穩定且不適合用於高溫烹調**的油品種類。



提高罹患心血管疾病的風險

● 人工反式脂肪：

- 型態：常溫下為固態，經由氫化方式使其轉變為半固態，而油脂精煉等加工過程或反覆煎炸也會產生反式脂肪。
- 缺點：非人體營養所需且**對健康有嚴重危害**，會增加血液中的壞膽固醇、降低好膽固醇，還會增加三酸甘油酯，**容易讓血管阻塞及發炎、並提高罹患心血管疾病的風險**。

油品對人體的重要性

在「每日飲食指南」中，油脂與堅果種子類的攝取準則是每天食用3至7茶匙的油脂及1份堅果種子類食物。





健康飲食

油品的種類及使用原則

油是人類需要的
能量主要來源

- 油脂是**人體所需能量的主要來源**，約占每日飲食熱量的20-30%。
- 具有**提供熱量、儲存能量**的功能。
- 可節省體內蛋白質、避免體組織資源耗損。
- 可以縮短烹調時間且**留住食物風味和質感**。
- 可使食物在胃中停留較久以**延緩飢餓感**。
- 可隔絕和保護器官免於受傷，佔體重**15-30%**，具有**保護體組織**的作用。
- 脂肪衍生物是體內重要成分，血液中的脂蛋白可以**協助脂肪運送**，膽固醇則可在體內合成膽鹽，維生素D與固醇類激素等，具有**構造與調節作用**。



油佔體重15~30%
可保護體組織

正確選購油品要點

選購深色瓶
小包裝油品

- 儘量購買**深色玻璃瓶裝油品**，避免照射過多陽光導致油品氧化變質。
- 儘量購買**小包裝**以確保油品的新鮮度，大包裝則最好分裝到小瓶罐中。
- 儘量依照營養標示**選擇單元不飽和脂肪酸比例較高**的油品。
- 儘量選用銷售**通路廣、流通快**或者**新鮮的油品**，以確保油品品質。
- 平日可藉由政府機關設立的油品專區進行合格用油資訊的查詢、或者向懷疑不合格的油品進行檢舉。
 - ◆ 行政院衛生福利部食品藥物管理署網站設有黑心油事件專區。
<http://www.fda.gov.tw/TC/site.aspx?sid=4093>
 - ◆ 新北市政府衛生局網站設有健康主題專區，針對油品管理問題設有油品Q&A。
<http://www.health.ntpc.gov.tw/content.aspx?uid=519>





健康飲食

油品的種類及使用原則

正確用油技巧

用油前品質確認

- 建議平日在家中交互使用不同油品。
- 食用前可先聞聞味道、確認油品是否有油耗味或臭油味。

用油時的油溫控制

- 烹調時油溫不宜過高，建議採用**熱鍋冷油**烹調，油溫過高易引發油脂劣變，衍生癌症病變。
- 可先爆香再加入油品和食材，**避免油品加溫時間過久**造成劣變。
- 建議平日儘量少用糖醋、醋溜、油炸、油煎、爆炒、油淋等的烹調方式。



用油時的食材處理

- 食材下鍋前先瀝乾、擦乾，以**避免水分引起油鍋起泡、飛濺噴油**等，並避免造成水解性酸敗。
- 油中若產生**麵粉、麵包屑或者食物碎塊**等雜質，須儘快撈起**以免加速油脂酸敗**。



用油後的剩油更換

- 油炸後的**剩油不宜反覆使用**，最好在當次或當日使用完畢。
- 新油和舊油必須避免混合使用。
- 外食時可從油炸油的顏色及起泡程度做判斷，油色深且有粘漬、散發油耗味或泡沫面積超過油炸鍋1/2以上，都表示油品品質已經很差。





健康飲食

油品的種類及使用原則

較健康的烹調方式

- 水油炒法：溫度控制在約100度，可避免油質因為油溫升高而變化。
- Step1：鍋中放入大量水並加熱。
- Step2：等水稍微滾開再放入油品和食材拌炒。



Step1:
鍋中放入大量水加熱至滾開。



Step2:
水滾後，放入油品和食材進行拌炒。

- 川燙法：可避免使用過多油脂，同時也儘量保持食材原有風味。
- Step1：水滾開將食材放入水中川燙。
- Step2：將食材撈起並拌油調味即可。



Step1:
水滾開後將食材放入水中川燙。



Step2:
將食材撈起後，再拌油和調味。

不同烹調方式適合的油品種類



由於油品的穩定性與飽和程度有關，再加上不同油品的發煙點及用途不同，因此在烹調時可依據不同的烹調方式選擇合適的油品種類。



烹調方式	油溫	適用油品
涼拌	49°C以下	任何液態食用油都適合用於涼拌；可使用橄欖油、亞麻仁油等。
川燙	約100°C	可使用葵花油、大豆油和花生油等。
中火炒	約163°C	可使用大豆油或玉米油等。
大火炒或煎炸	約190°C	可使用飽和程度較高的豬油、椰子油等；但以健康角度而言，建議避免食用飽和脂肪。



涼拌 49°C以下



川燙 約100°C



中火炒 約163°C



大火炒或煎炸 約190°C





健康飲食

油品的種類及使用原則

油品正確保存與放置方式

- 開封後應存放在**冰箱**或者是**陰涼處**。
- 應拴緊瓶蓋以**減少油與空氣接觸的機會**，並避免油品外漏進而釀成火災。
- 避免讓油品放置在瓦斯爐、烤箱等容易產生高溫的地方。



健康飲食小原則

- 避免以油炸肉類為主的便當及油炸食物。
- 可透過觀察**油品品牌**、**油品顏色**、**起泡程度**和**油品所散發出的味道**等來判斷餐廳的油品是否過度使用。
- 如果餐廳或小吃攤所使用的**油顏色深濁並具有粘漬、散發油耗味、異味**或者**出現泡沫面積超過油炸鍋1/2範圍**以上的狀況，表示油品的品質很差，外食者應避免購買和食用。



- 外食者在未能確保餐廳衛生狀況前，儘量多挑幾家更換著吃，避免在固定的餐廳裡用餐。
- 外食時可挑選具有認證標章或者檢驗標章的店家與食物。
- 平日烹調儘量**減少使用動物性油脂**，並**去掉皮及肥肉**以避免攝取過多的飽和性脂肪酸。
- 飲食上可**藉由堅果代替烹调用油**，以增加單元不飽和脂肪酸的攝取。
- 應少吃使用含有人工反式脂肪的甜甜圈、餅乾、洋芋片等西式點心及各類酥炸食品。



