

油來油去

~你選擇對烹調油了嗎？

市面上琳瑯滿目的食用油，如玉米油、大豆油、橄欖油、芥花油等，這麼多不同種類的油脂，到底該選用那一種才好呢？其實烹調油沒有好壞之分，差別在於用途及用法的不同。過去一桶油，煎、煮、炒、炸、涼拌用到底的觀念可能需要修正了。

油脂種類及來源

就油脂的結構而言，每一種油脂都是由單元不飽和、多元不飽和與飽和脂肪酸混合組成的，而依其成分含量的高低分為：飽和油脂、單元不飽和油脂及多元不飽和油脂。

油脂種類	油脂來源
飽和油脂	椰子油、棕櫚仁油、奶油、可可脂、棕櫚油、牛脂、豬油
單元不飽和油脂	芥花油、橄欖油、花生油、雞油
多元不飽和油脂	紅花籽油、玉米油、黃豆油、棉籽油、芝麻油、葵花油、米糠油、瑪琪琳

油脂結構不同用途有差別

飽和脂肪酸含量較多的油脂，優點是油品的穩定性高、耐高溫，故欲油炸時，建議選擇此類油脂；缺點是會使血液中壞的膽固醇升高，引起心血管疾病。

一般飽和脂肪酸的來源大都來自動物性的食物，植物性食物則含有較多不飽和脂肪酸，但也有例外，如棕櫚油、椰子油、可可亞脂、酥油等，含有高量的飽和脂肪酸，也會升高血膽固醇，這類的植物性油脂通常用於食品加工或用於西式糕餅等用途。

依油脂特性烹調最重要

由於食物中如全脂奶、蛋、肉類及糕餅等原本就含有較多的飽和脂肪酸，所以烹調用油才會建議以含單元不飽和脂肪酸及多元不飽和脂肪酸較多的植物油

為主。多元不飽和脂肪酸含量較多的油脂，如紅花籽油、玉米油、黃豆油等，富含「亞麻油酸」和「次亞麻油酸」等人體無法自行製造的必須脂肪酸，能調節生理機能，降低血液中膽固醇，但缺點是穩定性低，較易氧化，高溫烹煮時易形成聚合物，產生自由基，和癌症及細胞老化有關，故多元不飽和脂肪酸不宜高溫油炸。而單元不飽和脂肪酸高的油脂，如橄欖油，能顯著地降低血膽固醇，預防心臟疾病發生，因其亦含較多不飽和脂肪酸，故較為適合涼拌。

一般而言，含飽和脂肪酸越少而單元不飽和脂肪酸越多的油脂是最好的選擇，但是不可疏忽了買對的油、用對的烹調方式，如冷壓橄欖油則不適合用來煎炸食物，不過這些油脂含有大量熱量，故宜適量食用，否則會使體重增加，危害身體健康。