



香港紅十字會  
HONG KONG RED CROSS

# 健康用油



食油是脂肪酸與甘油的酯類化合物，源自動物或植物，最常用的食油有花生油、粟米油、豬油等。但無論哪種食用油，卡路里大致上相近，所以要控制體重，關鍵是每餐油的分量不應超過2至3茶匙。

## 比併「不飽和脂肪」



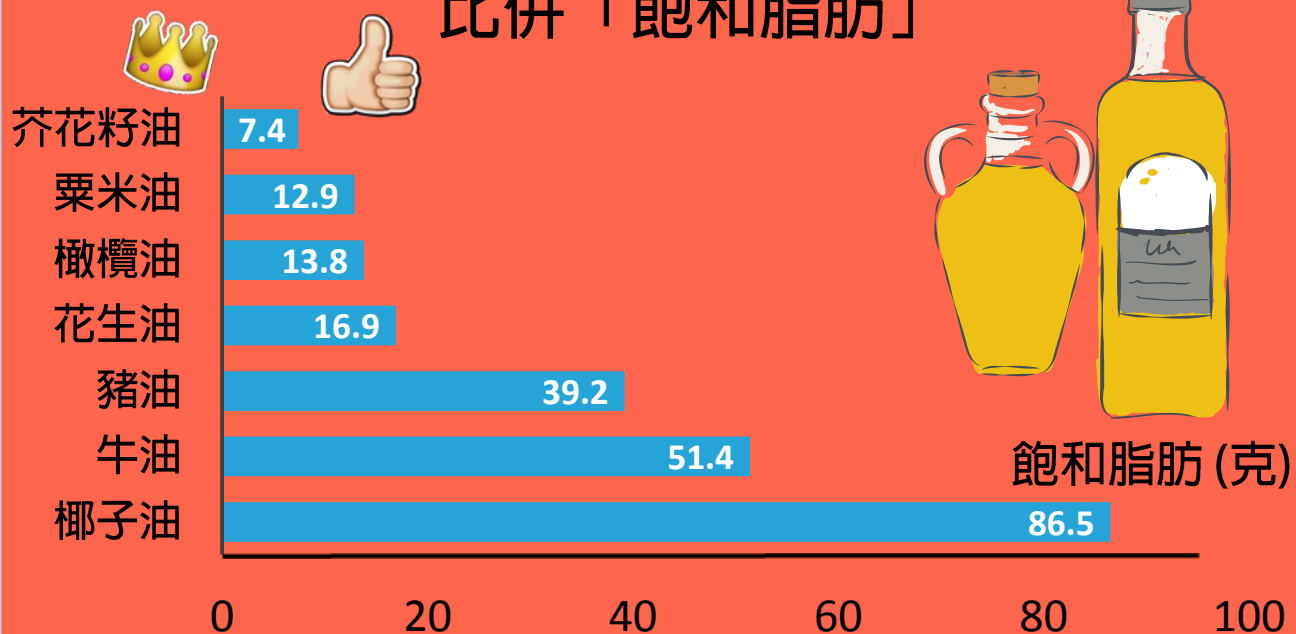
## 不飽和脂肪

不飽和脂肪能降低體內壞膽固醇水平，保持血管暢通，對健康有裨益。當中亦含亞麻油酸及次亞麻油酸，能稀釋血液濃度，降血壓及改善免疫系統功能。也可降低血液中的總膽固醇(包括：有益及有害的)水平。

## 飽和脂肪

飽和脂肪使血液更易凝結，引致血管硬化、中風、心臟病等疾病，並促進肝臟產生膽固醇，過量更會令血液的壞膽固醇上升，其不良影響比過量進食膽固醇還大！

## 比併「飽和脂肪」



### 謠言解說 1

### 椰子油最健康？

原來椰子油含不少飽和脂肪，會令血液中的壞膽固醇上升，增加患上心血管疾病的機會。卻含很少的不飽和脂肪；而不飽和脂肪能降低血液中的壞膽固醇，能預防中風和心臟病等心血管疾病。因此椰子油還是應少用為妙！

坊間曾傳出芥花籽油的謠言，指它由基因改造過的有毒植物「油菜籽」提煉而成，對人體有害。後來經本港消費者委員會證實此乃不實的謠言，更重申芥花籽油是由透過菜籽自然雜交方式而培植出來的植物提煉而成的。

- 芥花籽油含低飽和脂肪及豐富不飽和脂肪及Omega-3。
- 再者芥花籽油亦提供一些人類本身無法製造的必須脂肪酸，對胎兒和嬰兒的正常發育和成長十分重要。
- 芥花籽油的油煙點較高，烹飪期間不易揮發，所以用來煎炸炒，可保持食物的味道。

## 煮法配合用油小貼士



Omega-3 好處多多，如降低壞膽固醇、提升好膽固醇、消炎等。

油煙點是指食油適合用作煮食的溫度，若烹調溫度超過了油煙點，油就會變質。

### 【涼拌、低溫翻炒、燉煮】

用油條件：應選油煙點低，富含不飽和脂肪酸的純植物油

油類建議：葵花油、亞麻仁籽油、初榨橄欖油、純芝麻油、花生油



### 【煮、煎炒、爆香】

用油條件：應選油煙點高、適合高溫烹調的油

油類建議：葡萄籽油、玄米油、葵花油、純橄欖油、精製橄欖油、芥花油

### 【油炸】

用油條件：應選油煙點高、穩定度高、飽和度高的油，較適合高溫油炸

油類建議：棕櫚油、芥花油，椰子油雖然發煙點低，但飽和脂肪較高，也可用來油炸



參考資料：

- [http://www.cfs.gov.hk/tc\\_chi/multimedia/multimedia\\_pub/files/know\\_more\\_oil\\_c.pdf](http://www.cfs.gov.hk/tc_chi/multimedia/multimedia_pub/files/know_more_oil_c.pdf)
- [http://the-sun.on.cc/cnt/lifestyle/20131030/00484\\_004.html](http://the-sun.on.cc/cnt/lifestyle/20131030/00484_004.html)

以上資料只供參考

更新日期：2017年2月13日

