

## 警告：切勿侵犯版權

閣下將瀏覽的文章 / 內容 / 資料的版權持有者為消費者委員會。除作個人非商業用途外，閣下不得以任何形式傳送、轉載、複製或使用該文章 / 內容 / 資料，如有侵犯版權，消費者委員會必定嚴加追究法律責任，索償一切損失及法律費用。

# 食油種類多 如何選擇？

臨近農曆新年，不少人愛烹製煎炸食品應節，加上市民越來越注重食油的健康，對優質食油的需求很大。然而，偶爾傳出市面的食油有攙雜情況，成分與標籤不符，令人擔心。香港海關去年抽檢出有食油成分與標籤不符，消費者須留意。

花生油、粟米油、芥花籽油及橄欖油各有不同特點，下廚人士如何因應烹調方式而選取不同的食油，才能食得健康呢？

## 食油成分大解構

食油主要分動物油及植物油兩種，所含的脂肪酸各有分別，對健康的影響亦各異。以下將為消費者簡介各種食油的特點及選購的注意事項。

### 動物油含大量飽和脂肪酸

動物油內含大量飽和脂肪酸 (saturated fatty acid) 及膽固醇 (cholesterol)，不宜多吃。

### 植物油可含四種不同脂肪酸

所有植物油皆沒有膽固醇，而內含的脂肪酸有四種，其含量會按油種而有不同：

- **飽和脂肪酸**：是一種壞脂肪酸，會增加血液中的壞膽固醇 (LDL)，影響心臟健康。

- **單元不飽和脂肪酸 (mono-unsaturated fatty acid)**：是一種好脂肪酸，能有效減低血液中的壞膽固醇及提高好膽固醇 (HDL) 的比例，可保持心臟健康。

- **多元不飽和脂肪酸 (poly-unsaturated fatty acid)**：是一種好脂肪

酸，包括奧米加3 (Omega-3) 及奧米加6 (Omega-6)，而其中有些為必需脂肪酸 (essential fatty acid)，是人體必需但不能自行製造的脂肪酸，必須從食物中吸收。由於奧米加3有助視網膜及促進腦部發展，孕婦及發育中的兒童必須適量吸取。

- **反式脂肪酸 (trans-fatty acid)**：是一種壞脂肪酸，它會提升壞膽固醇的濃度，並可能降低好膽固醇的濃度，增加心血管疾病的危險，比飽和脂肪更壞。

### 不同種類植物油各有特點

**花生油 (peanut oil)**：含豐富的不飽和脂肪酸，味道香濃，適合各類中式烹調方法。

**粟米油 (corn oil)**：含豐富的多元不飽和脂肪酸，適用於低溫煎炒。

**芥花籽油 (canola oil)**：飽和脂肪酸含量是常用食油中較低的，它含豐富單元不飽和脂肪酸，而其奧米加3亦是常用食油中較高的，用途最為廣泛。

**初榨橄欖油 (extra virgin olive oil)**：指經挑選的橄欖，採摘後24小時內在低溫

環境下第一次壓榨出來的油，是少數不用提煉的油種。所含單元不飽和脂肪酸在常用食用油中含量較高，但由於多酚類較多，煙點（smoke point）（即在高溫下會釋放油煙）較低，故只適用於低溫煮食、製作沙律及調校醬汁。

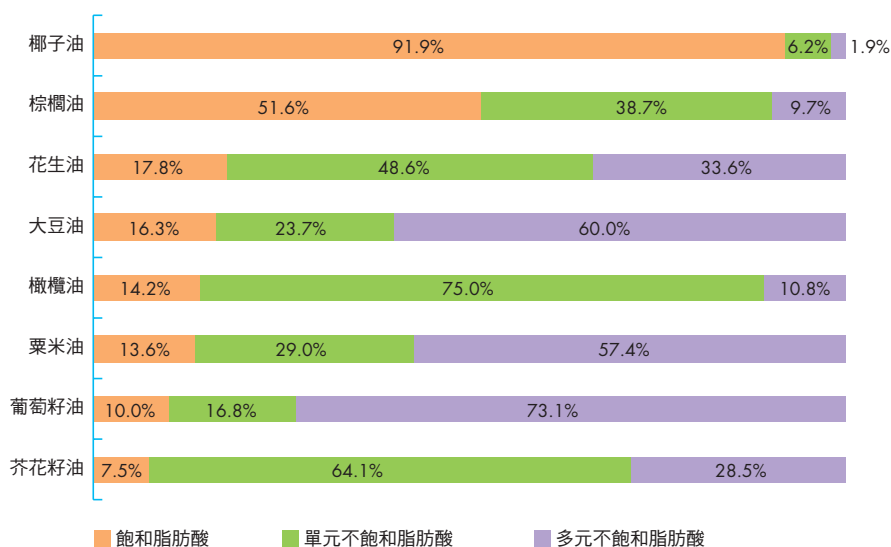
## 何謂必需脂肪酸？

必需脂肪酸是維持人體健康的必需元素，但人體無法自行製造，必須透過飲食吸收，例如α-亞麻酸及亞油酸，兩者同屬多元不飽和脂肪酸。

## 不同油種的營養素含量各異

所有食油都含有飽和脂肪酸、單元不飽和脂肪酸和多元不飽和脂肪酸，只是脂肪酸成分組合不同。攝取過量的飽和脂肪酸會增加壞膽固醇，因而增加患心血管疾病的機會，因此，應選擇含有較少飽和脂肪酸的食油。椰油、棕櫚油含有大量飽和脂肪酸；相反，橄欖油、芥花籽油含有豐富的單元不飽和脂肪酸，而葡萄籽油、大豆油、粟米油則含有豐富的多元不飽和脂肪酸（見附圖）。

## 不同食油(植物油)的脂肪酸成分組合



資料來源：美國農業部

和脂肪酸，而葡萄籽油、大豆油、粟米油則含有豐富的多元不飽和脂肪酸（見附圖）。

## 提煉過程產生反式脂肪酸

市場上的液態植物油不少都經過加

工處理或高溫提煉，過程中會產生微量反式脂肪酸。據食物安全中心在2009年公布的測試結果，每100克橄欖油、芥花籽油、花生油及粟米油的反式脂肪酸含量分別為0.11克、0.28克、0.32克及0.97克。

## 海關發現兩款食油成分與標籤不符

### 海關的測試

香港海關在2009年2月至5月期間，在港九新界各區的連鎖超市、士多和雜貨店購買了多個牌子的58個食油樣本，包括花生油、粟米油、橄欖油及芥花籽油，交由政府化驗所檢測。



### 兩款食油成分與標籤不符

結果顯示，除兩款外，所有樣本的純度並無問題。兩款在深水埗及上水區雜貨店買到的食油——「千味坊純正粟米油」和「多寶嘜純正花生油」，分別聲稱為純正粟米油及純正花生油，卻發現攪雜了大豆油成分。當中「千味坊」樣本完全不含粟米油成分，而「多寶嘜」樣本的花生油含量只佔50%，但從該兩款食油中並無發現有害物質，相信食用後不會危害健康。對於有問題的兩款食油，海關其後搜查有關的進口商、批發商和零售商的存貨地點，共檢獲728瓶（包括444瓶二公升裝及284瓶900毫升裝）總



值\$37,000的有問題食油、一台裝瓶工具及一批包裝物料，並拘捕兩名涉案男子，二人涉嫌在營商過程中出售或供應附有虛假商品說明的貨品，將被檢控違反香港法例第362章《商品說明條例》。

### 大豆油較便宜

海關指出，大豆油的入口價格較花生油和粟米油約便宜30%，另大豆油的供應較一般花生油和粟米油穩定，因此懷疑有不法商人用大豆油攪雜，甚至冒充花生油、粟米油等食油出售，以圖取得更高利潤。海關相信其執法行動已成功打擊偽冒食油的供應商，而有關的貨品亦已被扣押，故市民再買到上述型號的有問題花生油及粟米油的機會不大。

### 消費者可向海關舉報

根據《商品說明條例》，出售或供應附有虛假商品說明的貨品屬嚴重罪行，一經定罪，最高可被判罰款\$50萬及監禁5年。如有懷疑，市民可致電海關24小時熱線2545 6182舉報。

## 食油顏色及稀稠度反映新鮮程度

挑選食油須從健康及衛生的角度考慮。現今崇尚天然產品，食油一般已不加添抗氧化劑，新鮮是必然的選擇。選購食油時，對於相同的油種，可比較其顏色及稀稠度，一般而言，顏色較淡比較新鮮；而較稀及在搖晃下黏性較低的亦比較新鮮。

## 煮食注意煙點以免影響呼吸道健康

食油加熱後開始冒煙的最低溫度稱

為煙點。有些煙點低的食油如初榨橄欖油會因高溫而釋放大量油煙，影響呼吸道健康。因此，炸食物時應使用煙點高的食油。

香港營養學會表示，無論選用任何食油，消費者亦應少以炒或高溫多油的方法烹調食物，因這些方式可使食油過氧化及產生致癌物，影響健康。

## 開封後最好兩個月內食完

食油未開封前，應放於陰涼地方及根據最佳食用日期儲存；開封後最好在兩個月內食完，如倒出來的油有油膩味的，表示已

初榨橄欖油適用於低溫煮食、製作沙律及調校醬汁。



氧化。如用油較慢，可選擇購買較細瓶的，或將已開啟的油放在雪櫃內，因油在低溫及沒有光的環境下會保存得較好；花生油及橄欖油會在低溫下呈現濛狀或半固態，但這屬正常現象，對油的品質沒有改變。當油在室溫下回覆清澈後，可繼續食用。不要從蓋口嗅聞食油，那裏常有少許油滴積存，與空氣接觸後，會氧化變味，將油倒入乾淨的碗內嗅聞會較準確。開封後宜在瓶上寫下開封日期，提醒自己盡量在兩個月內食完。

## 香港營養學會意見

過量進食飽和脂肪及反式脂肪會導致血膽固醇偏高，增加患上心血管疾病的風險。另外亦要留意無論是哪一種脂肪，所含的熱量都一樣，食油用量過多或進食脂肪含量太多的食物都會導致肥胖及飲食失衡。而食油成分與標籤不符長遠亦有可能影響市民健康。

食油的質素也會影響健康。一些花生油在製造過程中處理不佳有機會含有致癌物質黃曲霉毒素(Aflatoxin)。另外誤導標籤亦可能令小部分患有食物敏感的病人誤服含有致敏原的食物，輕則引起皮膚過敏等輕微症狀，嚴重者可能引起致命的嚴重過敏反應。

該會支持推廣「三低一高」飲食，即低脂肪、低鹽、低糖、高纖，保障市民健康。

資料來源：部分資料由香港海關、香港食油業協會及香港營養學會提供

### 問：花生油容易食肥人及含有膽固醇？

答：坊間普遍認為花生油比較容易致肥及含有膽固醇，這是錯誤的觀念，其實所有植物油都不含膽固醇。任何油種所提供的熱量大致都是每克9卡路里（每茶匙含45卡路里），多吃一樣致肥。因此我們在選擇食油時，應考慮各種食油的煮食用途、所含的營養成分及個人喜好。

### 問：持家有道，食油應該反覆使用？

答：錯。用過的食油盡量不要翻用，因為用過的食油與食物有脂肪轉移，受氧化及水解，產生一些游離脂肪酸及聚合物，會令食油變黑、變黏及產生泡沫，長期食用會影響健康。同時間，外來物質殘留在用過的食油中，如重複受熱也會產生化學變化，這些化學物質可能影響食用者的健康，惟現時尚未有確實的科學證據顯示食油內的降解物會令人類患癌。此外，亦有報告指出，食油經多次加熱後可能會釋出少量2-丙烯醛(acrolein)。動物實驗顯示這物質具毒性，人類意外地大量攝入2-丙烯醛可引致包括噁心、嘔吐、腹瀉及呼吸困難等急性中毒徵狀，但食油中少量2-丙烯醛對人類健康的影響至今仍未確定。

### 問：少食油為妙，最好一滴不沾？

答：錯。哈佛大學早年發表的「健康飲食金字塔」呼籲市民進食適量的健康食油，因它們能為身體提供必需脂肪酸，達致均衡營養的生活指標。除此之外，食油裏的脂肪亦有以下作用：

- 提供部分人體所需能量
- 是嬰兒及小孩腦部和視力發育不可缺少的營養素
- 調節體內膽固醇
- 協助正常荷爾蒙分泌，改善免疫力及增強抵抗力
- 部分維他命如A、D、E及K等要溶解於脂肪後才被吸收
- 增加食物的口感和外觀

其實只要選擇健康優質的食油，避免過量使用（根據世界衛生組織建議，每人每日應從不同食物吸取15-30%總熱量需求的脂肪，以每日攝入2000千卡能量的成人為例，這相當於33-67克脂肪），亦可做到美味與健康兼得。