

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，索償一切損失及律師費用。

油炸鬼——健康？不健康？

上期<揭露含反式脂肪的熱門食品>一文出版後，本會收到消費者查詢，測試中的中式油器——煎堆、油炸鬼的反式脂肪含量接近零，又不含膽固醇，豈不是好健康？不如吃油炸鬼好過吃麵包？

這個推斷大錯特錯。

1. 過量攝取反式脂肪、飽和脂肪和膽固醇都會影響心臟健康，增加患冠心病的風險；此外，世界衛生組織亦建議應限制由總脂肪所攝取的熱量，故消費者不應只看食品單一的營養素含量，亦要留意其他營養素的含量。另外，也要注意進食分量，即使食品的反式脂肪、飽和脂肪和膽固醇含量較低，過量進食也可能攝取過多營養素。

根據測試結果，綜合3個樣本的數據，一條油炸鬼的反式脂肪含量由0.082克至0.20克、飽和脂肪含量2.2克至3.5克、脂肪

總量22克至34克，而熱量則由413千卡至540千卡。世衛和糧農組織建議每天總脂肪攝入量應為每天熱量攝入量的15-30%。以每天攝取2,000千卡熱量的人為例，其每天總脂肪攝入限量為66.7克。換言之，**進食一條油炸鬼，攝取的總脂肪量可能已達到其限量的三至五成。**

2. **油炸食品可能含致癌物丙烯酰胺。**
根據本刊2006年10月<測試油炸烤焗小食的致癌物一丙烯酰胺>一文所報道的測試結果，一條油炸鬼樣本平均含7.4微克丙烯酰胺，含量不算高，但糧農組織/世衛聯合食



物添加劑專家委員會（JECFA）建議人們應盡量減低丙烯酰胺的攝入量。

3. 要全面地預防由飲食引起的慢性疾病，宜實行「3低1高」，即低脂、低鹽、低糖和高纖的飲食習慣，保持均衡飲食，多吃蔬菜水果，少吃油炸及高脂肪的食品。👉