

小安心生活小常識：「如何選擇食用油」

最近食用油事件層出不窮，且食用油和我們生活息息相關，油脂可以增加食物美味度外，也是提供身體能量來源之一，並參與細胞膜、脂溶性維生素、固醇類賀爾蒙的組成，與維持正常生理功能有關。若將油脂完全由飲食中剔除，可能會引發生長遲緩、皮膚炎、腎臟損傷及早產等。因此，選擇與使用適當的食用油來維持身體健康是相當重要的！

對於食用油的選用，應有「適油」的新觀念，要如何選出「好」油呢？小安心建議粉絲朋友可以參考以下原則：

- (1) 不含膽固醇，植物性來源油脂符合此原則，而動物性來源的豬油就較不建議了。
- (2) 含飽和脂肪酸的比例愈低愈好。雖然不是完全不能攝取飽和脂肪，但是肉類與乳品類食品中已經含有相當的份量了，不需要從其他的來源（烹調食用油）得到多餘的飽和脂肪酸。
- (3) 「單元不飽和脂肪酸」含量多於「多元不飽和脂肪酸」，若能達 1.5~2 倍則更為理想，例如：油菜籽油、芥花油、開心果及松子等

傳統的「一桶油用透透」的習慣是需要修正，大家應依不同的烹調方法來選擇正確的食用油，才能創造更健康的飲食生活，建議家中準備有兩瓶或以上的油分別用於煎、炸、炒食或涼拌用油是不錯的安排。

