

食油的選擇



常有人對我說：「我正想減肥呀，應選用什麼油來烹調比較健康，或者有助減肥呢？粟米油？還是芥花籽油呀？」

在市場上，食油的種類繁多，計有花生油、粟米油、芥花籽油、橄欖油、生油等，令我們眼花瞭亂。

脂肪酸 3 大家族

要適當地選擇食油，我們便要先了解脂肪的基本結構成分。所有脂肪及油都是由1個甘油分子結合3個脂肪酸分子而成，俗稱甘油三酸脂 (Triglycerides)。

脂肪酸更可分為3大類別，包括：

1. 單元不飽和脂肪酸 (Monounsaturated Fatty Acid, MUFA)，以橄欖油、芥花籽油、花生油含量較高。
2. 多元不飽和脂肪酸 (Polyunsaturated Fatty Acid, PUFA)，以紅花油、葵花油、粟米油及黃豆油等含量較高。
3. 飽和脂肪酸 (Saturated Fatty Acid, SFA)，除了椰子油及棕櫚油含量較多外，動物性脂肪如雞油、豬油、牛油等也是主要來源。

多元不飽和脂肪酸過量無益

攝取過量的飽和脂肪酸，會提升血清膽固醇的總數量及令血液低密度脂蛋白 (Low Density Lipoprotein, LDL) 上升，增加患冠心病的機會。

多元不飽和脂肪酸系列的亞麻油酸 (Linoleic Acid) 及次亞麻油酸 (Linolenic Acid) 是人體必需性脂肪酸 (Essential Fatty Acid, EFA)，由於我們身體不能製造這兩種脂肪酸，因此必須從食物中吸取。人體若缺乏必需性脂肪，可能引致高血壓、動脈粥狀硬化及心臟病等。

以前的研究指出，多元不飽和脂肪酸能幫助降低血液中的膽固醇含量；可是近年多項報告指出，即使是必需性脂肪酸，若進食過量，依然沒有好處；何況多元不飽和脂肪酸是不能提升血液高密度脂蛋白 (High Density Lipoprotein, HDL)，即所謂好的膽固醇，它本身有保護心臟健康的作用。

口 梁麗媚 (DietAsia 營養師)



健康油類新焦點

現在我們的焦點已轉向單元不飽和脂肪酸，因它能降低血液中膽固醇總數量及有害的膽固醇（LDL）；與此同時，更會提升好的膽固醇（HDL）。

橄欖油由橄欖提煉而成，與其餘的食油相比，它含有最多單元不飽和脂肪酸，但價格亦比它們高出幾倍，而且需配合香料或香草烹調才能帶出食物的味道。

芥花籽油及花生油的單元不飽和脂肪酸雖稍遜於橄欖油，但價格則比較合理，若用來烹調，花生油則較芥花籽油更能帶出食物的鮮味。

至於粟米油，由於它的單元不飽和脂肪含量不高，即使價格比其他食油稍為便宜，但從健康角度來說，反而成了次選。

減低用油量妙法

食油的成分雖然會影響我們的健康，但關鍵其實在於用油的分量。任何種類的脂肪，包括動物性或植物性，每克都含9卡路里。根據美國心臟協會的建議，每日應用大概1至2標準湯匙食油為佳；若需減肥的人士，則平均每餐最好用1茶匙的油。

以下是一些減低用油量的方法，大家不妨參考一下：

1. 用易潔鑊烹調。
2. 以蒸、焗、白灼代替煎、炸、炆。
3. 多以薑、蔥、蒜、胡椒作調味，以減少用油量。
4. 當鑊菜開始煮乾時，加入水或清湯，避免再加入食油。
5. 把食物切粒或絲，有助加快煮熟。

總而言之，只要避免用動物油如牛油、雞油、豬油來煮鑊，改用花生油或芥花籽油及減低用油分量，大家也可以活得健康一點、輕鬆一點。

油脂不可少

過量攝取脂肪當然對身體不好，但若因過度減肥節食而不能吸收足夠的營養及脂肪，同樣對身體造成不良影響。

脂肪是營養素的一種，主要作用是：

1. 提供熱量：每1克脂肪可產生9卡路里熱量，比蛋白質及澱粉質的兩倍還要多。
2. 提供必需脂肪酸，如亞麻油酸(Linoleic Acid)及次亞麻油酸(Linolenic Acid)，人體無法自行製造，必須從飲食中獲取。缺乏必需脂肪酸的飲食，正是引起動脈粥狀硬化的原因之一。
3. 製造荷爾蒙分子的原料。
4. 幫助脂溶性維他命的吸收：維他命A、D、E、K需依賴脂肪傳送及吸收。
5. 保護器官組織：可保護內臟及神經系統器官，減低因外來撞擊而受傷的機會。
6. 皮膚質素：缺乏必需脂肪酸的飲食，皮膚變得乾燥，頭髮容易脫落。

