

# 你應該使用哪種食用油？三個需要避免的常見錯誤

超級市場上的貨架擺滿了各種食油，從經濟實惠的葵花油和植物油，到價格較高、聲稱對健康較有益處的橄欖油、酪梨油和椰子油。多年來，油脂一直是營養學爭論的核心。要了解其重要性，首先要認識它們所含的不同脂肪類型。

並非所有脂肪在人體內的作用都相同——

有些會提高膽固醇，而有些則有助於降低膽固醇。膽固醇是一種由肝臟自然產生的脂肪物質，也存在於我們攝取的某些食物中。過多的壞膽固醇會在血管壁內形成脂肪沉積，導致血管變窄甚至阻塞。

在訊息不斷變化的情況下，選擇哪種產品

往往令人感到困惑。

劍橋大學人口健康與營養學教授尼塔·福羅希（Nita Forouhi）在BBC播客《切片麵包》（Sliced Bread）節目中表示，沒有任何一種油是健康的萬靈丹，並分享了三個關於食用油的



常見迷思。

## 1.不要避開葵花油和植物油

菜籽油（通常以植物油的名義販售）和葵花油常被人批評為「超加工食品」，有人聲稱它們會引起發炎的情況，並對心血管健康有害。

但目前沒有證據支持這些說法。

事實上，這些油只含有少量（約5-10%）不健康的飽和脂肪，卻富含較健康的單元不飽和脂肪和多元不飽和脂肪。多元不飽和脂肪（包括歐米伽-3和歐米伽-6）對腦部和心臟健康至關重要。

福羅希教授表示，這些油「對我們絕對有益」。

「這不只是個人意見，已有大量研究支持這一點。」

她解釋，當我們用這些油取代飽和脂肪（如牛油、豬油或酥油）時，可以降低患病風險。

菜籽油和葵花油價格通常最便宜，因此也是家庭煎炒的經濟選擇。



## 2.人造牛油有助於降低壞膽固醇

多年來，人造牛油一直名聲不佳，許多人認為應該避開它。

過去的人造牛油含有有害的反式脂肪，而反式脂肪與心血管疾病有密切關聯。但根據福羅希教授的說法，現代的人造牛油「幾乎不含反式脂肪」，「所以它其實可以成為健康飲食的一部分，並有助於降低壞膽固醇。」

不過，牛油並非完全不能進食。福羅希說：「如果你喜歡牛油，比如塗在吐司上，那就盡情享用吧。」

你可以用人造牛油或牛油來進行烹調，但福羅希建議偶爾可以改用油，因為油的飽和脂肪含量較低。

英國健康指引建議飽和脂肪攝取量應低於每日總熱量的10%，而使用食用油代替牛油烹調，更容易達到這個目標。



油炸料理：選擇煙點高的油，如植物油或葵花油。

風味變化：如果喜歡特定風味，可在冷盤中使用芝麻油、酪梨油

或椰子油。

整體而言，福羅希教授表示，與其執著於選擇哪一種油，更重要的是整體飲食習慣。

她解釋道：「我會建議根據你的口味和預算來選擇，並嘗試不同種類的油，這些油都能為你帶來一些健康益處。」

## 3. 不要用橄欖油來油炸

不同的油在加熱時會產生不同的反應，因此有些油不適合用作油炸用途。

例如，特級初榨橄欖油富含抗氧化物和有益成分，但它的煙點較低，更適合用來做沙拉醬或淋在食物上，而不是用來油炸。

煙點是指油脂開始分解並釋放有害化合物的溫度，這些化合物會讓油變得苦澀、變焦或難聞。

餐飲業者提姆·海沃德（Tim Hayward）表示，他在淺炸時會使用一般的橄欖油。

但若是製作炸薯條或炸魚這類食物，則最好使用植物油或葵花油，因為它們能承受較高溫度而不易分解。

一些研究也顯示，當油加熱至超過煙點時，會釋放出有毒的化學副產物。

不過福羅希指出，這種高溫烹調在家庭中並不常見，而且長期健康研究仍顯示，植物油「毫無例外地與慢性疾病的較佳健康結果有關」。



## 我應該使用哪種油？

如果你在尋找簡單的廚房用油策略，可以參考以下建議：

日常烹調：葵花油或菜籽油價格實惠、健康又多用途。你也可以使用一般橄欖油。

沙拉與整理菜餚：特級初榨橄欖油不僅增添風味，也有健康益處。



- ★ 房屋買賣
- ★ 地產投資
- ★ 外州搬遷
- ★ 協助蓋新屋

**誠信可靠 熱誠服務**

**卓越的售後服務**

致力於為您和您的家人提供最好的房地產經驗和最高質量服務

Real Estate Professional

cell (314)275-0750

office (314)878-9820

email raymond.chang@cbgundaker.com

web RayMovesMO.com

**COLDWELL BANKER**

**GUNDAKER**

13718 Olive Boulevard, Chesterfield, MO 63017



## 美中佛教會地藏殿

地藏殿現已正式啓用，服務社區與信眾

殿內裝璜永久骨灰壇存放設施

單人位和雙人位兩項；還有存放永久往生牌位及供奉地藏菩薩長明燈

諮詢單位：美中佛教會

299 Hegar Lane, Augusta

MO 63332

電話：(636)482-4037

傳真：(636)482-4078

E-mail: info@maba-usa.org.

聯絡人：空正法師、空實法師



# 988

## SUICIDE & CRISIS LIFELINE MISSOURI

# 致电 988

## 超过 240 种语言的翻译