

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

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、豬油和酥油) 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。



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。

但若是製成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」。

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入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。

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劑和有益成分，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



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。
 - 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：「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。」 (BBC 中文)

保險服務中心

代理多家公司 · 代尋最佳保費

直撥 314-363-8435 傳真 314-828-4008

2187 Pardoroyal, St. Louis, MO 63131

汽車
Auto

房屋
House

商業
Commercial

健康
Health

人壽
Life

餐館
Restaurant

紅藍卡長者保險
Medicare

奧巴馬醫保
Obamacare

陸勤
John Lu
通國、粵、英語



Email: johnlurx@gmail.com



RAYMOND CHANG
張良睿

Real Estate Professional
cell (314)275-0750
office (314)878-9820
email raymond.chang@cbgundaker.com
web RayMovesMO.com



13718 Olive Boulevard, Chesterfield, MO 63017

★ 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

USDA美國農業部駐廠監督製造

美國味全公司
www.weichuanusa.com



味全小籠湯包系列——
美味可口，
名不虛傳！

湯汁鮮美， 不油膩！

味全蟹肉·南翔豬肉·韭菜豬肉·雞肉小籠湯包
道地江南風味·果然名不虛傳