

## 正確用油好健康

資料來源：藥物食品安全週報

### 【不同烹調方式使用不同油品】

食材若是要以高溫長時間進行煎煮或油炸，建議可以選擇使用豬油、牛油、椰子油或棕櫚油等飽和度較高的油脂，由於其安定性較高，不易氧化變質，適合作為高溫油炸烹調使用。不過，這些油脂因為飽和度較高，大量攝取易導致心血管疾病，因此應適量使用即可。

至於低溫拌炒等烹調時，則可以選擇橄欖油、芥花油、苦茶油或麻油，由於這類油脂不飽和度較高，因此烹調時容易起油煙或變質，使用時，應注意加熱溫度及時間。

### 【何時該換油】

民眾在家使用油品烹調時，最好當次或當日使用，或者於油炸後使用濾網過濾殘渣後再貯存，且最好於隔日使用或丟棄，也要避免新舊油混用，當油脂顏色變深、變黏稠，或是油炸時出現白色小泡沫超過油炸鍋面積一半時，表示油脂已發生劣變，應該儘速換油。

### 【油品的選購及保存】

其實並沒有最「好」的烹調用油，而是要了解每一種食用油的特性，再依照烹調方式挑選最「適合」的油品。消費者可依烹調方式選擇幾種油品交替使用，千萬不要養成「一桶油用透透」的習慣。由於油脂容易氧化，應將油品放置在陰涼、乾燥或無日光直射的地方，使用後拴緊瓶蓋，不要放置在爐火旁邊，才是正確的選油、用油之道。