

# 警告：切勿侵犯版權

閣下將瀏覽的文章／內容／資料的版權持有者為消費者委員會。除作個人非商業用途外，閣下不得以任何形式傳送、轉載、複製或使用該文章／內容／資料，如有侵犯版權，消費者委員會必定嚴加追究法律責任，索償一切損失及法律費用。

《消費者委員會條例》第二十條第(1)款其中有規定，任何人未經委員會以書面同意，不得發布或安排發布任何廣告，以明示或默示的方式提述委員會、委員會的刊物、委員會或委員會委任他人進行的測試或調查的結果，藉以宣傳或貶損任何貨品、服務或不動產，或推廣任何人的形象。有關該條文的詳情，請參閱該條例。

本會試驗的產品樣本由本會指定的購物員，以一般消費者身份在市面上購買，根據實驗室試驗結果作分析評論及撰寫報告，有需要時加上特別安排試用者的意見和專業人士的評論。對某牌子產品的評論，除特別註明外，乃指經試驗的樣本，而並非指該牌子所有同型號或不同型號的產品，也非泛指該牌子的所有其他產品。

本會的產品比較試驗，並不測試該類產品的每一牌子或同牌子每一型號的產品。

本會的測試計劃由本會的研究及試驗小組委員會決定，歡迎消費者提供意見，但恕不能應外界要求為其產品作特別的測試，或刊登其他非經本會測試的產品資料。

# 不同種類食油的營養價值



植物油含有甚麼營養素？不同種類植物油有何特點？應如何選擇及使用？本會就着食油的營養、選擇及烹調方法，請來香港營養師協會為大家解答問題。

香港營養師協會表示，食油除了提供熱量、身體必需的脂肪酸外，亦含有維他命E及抗氧化物，幫助身體正常運作。所有植物油均沒有膽固醇 (cholesterol)，它含有飽和脂肪 (saturated fat) 及不飽和脂肪 (unsaturated fat)，並以不飽和脂肪為主。不飽和脂肪 (unsaturated fat) 又分為單元不飽和脂肪酸 (mono-unsaturated fatty acid) 和多元不飽和脂肪酸 (poly-unsaturated fatty acid)。

- 飽和脂肪酸是一種壞脂肪酸，會增加血液中的壞膽固醇 (LDL)，影響心臟健康。
- 單元不飽和脂肪酸 (mono-unsaturated fatty acid) 能有效減低血液中的壞膽固醇及提高好膽固醇 (HDL) 的比例，有助降低心血管疾病的風險。
- 多元不飽和脂肪酸 (poly-unsaturated fatty acid) 包括奧米加3 (Omega-3) 及奧米加6 (Omega-6)，其中有些為必需脂肪酸 (essential fatty acid)，是人體必需但身體不能自行製造的脂肪酸，適量奧米加3

## 適合高溫烹調方法的食油種類及其煙點

| 食油種類 | 煙點    | 食油種類 | 煙點    |
|------|-------|------|-------|
| 粟米油  | 210°C | 芥花籽油 | 224°C |
| 橄欖油  | 210°C | 葡萄籽油 | 229°C |
| 花生油  | 232°C | 葵花籽油 | 210°C |
| 大豆油  | 232°C | 米糠油  | 229°C |

以上數值為約數。

註 資料來源：美國農業部食品安全和檢驗署 (USDA FSIS) 及美國起酥油和食用油研究所 (Institute of Shortening and Edible Oils)。

有助孕婦及發育中的兒童的視網膜和腦部的發展。另有些研究資料顯示，多元不飽和脂肪雖然能有效降低壞膽固醇，但同時可能會提高血脂受氧化和血管發炎的風險。

植物油的脂肪酸含量會按食油的種類而有所不同。含較多單元不飽和脂肪酸的食油種類有芥花籽油、初榨橄欖油及橄欖油，而含較多多元不飽和脂肪酸的食油種類有粟米油、米糠油、葵花籽油和葡萄籽油。花生油含單元不飽和脂肪酸和多元不飽和脂肪酸的比例則較平均。

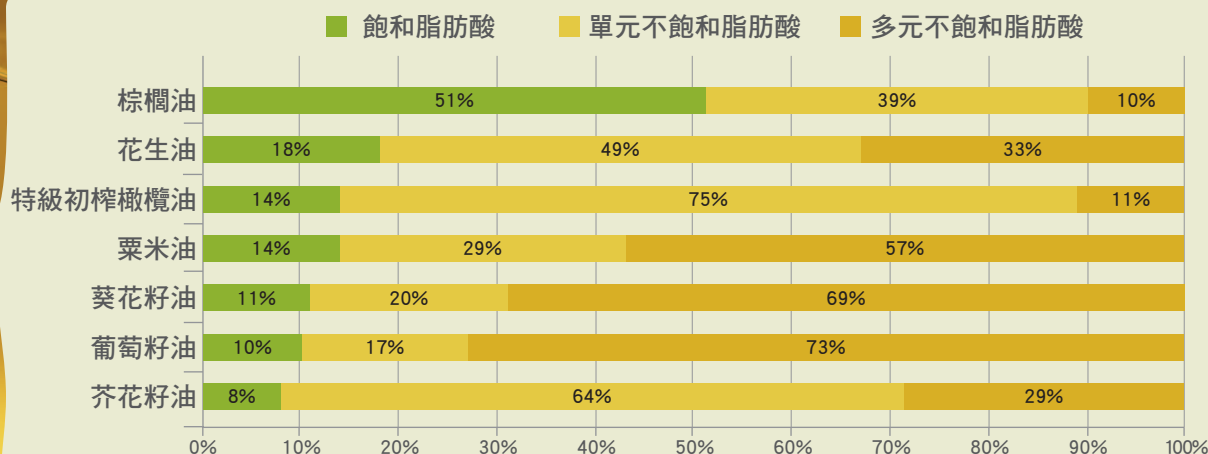
選擇食油時應以多元化攝取不同種類的脂肪酸及根據烹調方式選擇適合的食油，從而均衡地攝取不同的脂肪酸。

近年市面上有由兩種或以上的食油混合而成的調和油出售，其脂肪酸含量視乎該

款調和油內不同油種的比例而定，通常以煙點低的初榨橄欖油混合其他煙點較高的食油，方便消費者烹調使用，調和油亦較初榨橄欖油不易變壞。另調和油內含不同的食油，這可能有助身體攝取不同的脂肪酸和抗氧化物。不過現時還未有充足的科學證據顯示調和油比單一食油有更高的營養價值。

消費者選擇適合的食油時，亦要考慮烹調方法，而最佳的烹調方法則視乎食油的煙點而定。食油加熱後開始冒煙的最低溫度稱為煙點 (smoke point)。一般來說，初榨橄欖油的煙點較低，會因高溫而釋放大量油煙，故只適用於低溫烹煮，例如製作沙律、涼拌及調校醬汁。其餘較常見的食油，例如花生油、粟米油、芥花籽油、葡萄籽油、葵花籽油等，一般都適合日常家庭的煎炒煮等烹調方法。

## 不同種類食用植物油的脂肪酸比例



註 資料來源：RealFoodToronto.com

