健康飲食的「油」來

現代都市人一般都注重健康，出外用膳或下廚時均以少油為主。然而，食油的種類繁多，除了留意使用分量外，我們應選擇那種食油呢？其實，我們揀選食油時，應選擇主要含不飽和脂肪的食油。

食油大解構

每 100 克	飽和脂肪 (克)	反式脂肪 (克)	不飽和脂肪 (克)
較健康的食油			
橄欖油	13.8	沒有該項資料	83.5
芥花籽油	7.4	0.40	91.4
大豆油	15.1	0.67	80.3
粟米油	12.9	沒有該項資料	82.3
花生油	16.9	沒有該項資料	78.2
較不健康的食油			
牛油	51.4	3.28	24.0
豬油	39.2	沒有該項資料	56.3
椰子油	86.5	沒有該項資料	7.6
棕櫚油	49.3	沒有該項資料	46.3
植物牛油 (含 80%脂肪、盒裝)	14.2	5.83	63.1
植物起酥油	25.0	13.16	69.3

資料來源：美國農業部轄下的營養素資料實驗室

較健康的食油

橄欖油、芥花籽油、大豆油、粟米油、花生油等含有豐富的不飽和脂肪（約百分之八十）；不飽和脂肪能降低血液中的壞膽固醇，能預防中風和心臟病等心血管疾病。可是，無論是較健康的或是較不健康的食油，每克食油同樣提供約 9 千卡的熱量。因此，在選用較健康食油的同時，我們仍需配合低脂烹調方法，如蒸、煮、烩、焗、少油快炒等，以減少攝取脂肪。分量方面，建議每人每餐使用不多於 2 茶匙的食油烹調食物。

較不健康的食油

牛油、豬油、椰子油及棕櫚油均含不少飽和脂肪，飽和脂肪會令血液中的壞膽固醇上升，增加患上心血管疾病的機會。而植物牛油及植物起酥油除了含有不少飽和脂肪外，反式脂肪含量亦高，多吃不單會令血液中的壞膽固醇上升，更會令好膽固醇下降，因此應少吃為妙。

植物牛油小知識

近年市場上已出現採用較健康食油製成的植物牛油，這類產品的飽和脂肪和反式脂肪含量均較低。消費者購買時應閱讀營養標籤，選擇飽和脂肪和反式脂肪含量均較低的產品。

想知道更多有關……

- ✧ 健康飲食的資訊，請瀏覽「健康地帶」網站 http://www.cheu.gov.hk
- ✧ 「健康在職計劃」的資料，請瀏覽 http://www.healthatwork.gov.hk