

認識油脂-油脂與健康

台東馬偕紀念醫院 營養課 宋佳穎營養師

一公克油脂可以提供 9 大卡的熱量，是能量儲存的最佳形式，且可以增加飽足感，並提供食物風味與質感。油脂也具有調節生理機能的功能，除了促進脂溶性維生素 A、D、E、K 的吸收，更重要的是能提供人體無法自行合成的必需脂肪酸—亞麻油酸及次亞麻油酸。缺乏必需脂肪酸時，兒童會出現生長遲鈍、皮膚病變等症狀，嬰兒會發生皮膚乾燥而鱗化的濕疹樣病變，因此嬰兒不可飲用脫脂、低脂牛奶及煉乳，以免造成營養不良。

成人如果過度減少油脂攝取，造成體脂肪不足，會有月經中止及骨質流失等健康問題，甚至會失去脂肪隔絕與保護器官的作用。但是對於靜態生活，活動量低的成人來說，過度攝取油脂則會增加肥胖及慢性疾病的風險。因此適量攝取油脂是很重要的，衛生福利部發行的每日飲食指南建議每天攝取油脂 3~7 茶匙（1 茶匙 5 公克）與堅果種子類 1 份。

何謂飽和脂肪酸、不飽和脂肪酸、反式脂肪酸

油脂的來源有植物油與動物油。植物油是從植物萃取出油脂，室溫下多為液態，像是大豆油、葵花油、橄欖油、芥花油等；動物油常見的則是豬油和牛油，室溫下多為固態。

油脂是甘油與脂肪酸結合而成，依脂肪酸分子中「不飽和鍵」的有無，可將脂肪酸分為飽和、單元不飽和及多元不飽和脂肪酸。雖然食用油皆由上述三種脂肪酸組成，但每種食用油所含三種脂肪酸的比例不一樣，「用途」也有所不同。

飽和脂肪酸的來源主要為動物油與動物的皮。若將脂肪酸比喻為一間教室，飽和脂肪酸就像是教室裡坐滿學生，沒有位置可以容納其他人。飽和脂肪酸特性較為穩定，不易氧化變質，適合用於高溫長時間煎煮、油炸及烘焙。但也因為其飽和度高，容易使膽固醇升高，間接促使血栓形成，對心血管造成危害。因此在攝取豬油、牛油與肉類時應注意是否過量，高血脂的人更要減少飽和脂肪的攝取，建議可將肉的皮去除再食用。

不飽和脂肪酸的來源多為植物及堅果種子。以教室比喻的話，不飽和脂肪酸就是在教室中空出「位置」（不飽和鍵），使結構無法緊密連結，空一個位置即為單元不飽和脂肪酸，空兩個以上的位置就是多元不飽和脂肪酸，空出的位置越多，油脂特性越不穩定。由此可知，不飽和脂肪酸在高溫下容易變質，而變質的不飽和脂肪酸會產生自由基，增加罹患癌症的風險。因此使用植物油時應盡量低溫烹調，避免其受高溫破壞。

需要注意的是，魚油雖是動物油，但其不飽和脂肪的比例較高，常溫是液態；而棕櫚油及椰子油雖來自植物，但卻是飽和脂肪，常溫是固態，同樣容易升高膽

固醇，很多市售的餅乾、泡麵等常含有這一類的植物油，須特別注意其食用量。美國心臟協會建議多元不飽和脂肪酸／單元不飽和脂肪酸／飽和脂肪酸的比例為 1:1.5:0.8。

自然界中脂肪酸的雙鍵多為順式。反式脂肪酸主要是液態的植物油在「氫化」過程中產生的物質。氫化後的油（如烤酥油、人造奶油）雖有不易酸敗、可高溫重複油炸及增加食物酥脆度等好處，但其所含的反式脂肪酸，會促使血栓形成，進一步發生粥狀動脈硬化，對於心血管的危害更甚於飽和脂肪酸。然而，市面上許多烘焙點心、零食糕餅等是使用氫化油製成的，由於不易發覺，常讓消費者一不小心就吃入過多的反式脂肪酸。現行的法規已規範業者應於食品標示上註明「反式脂肪酸」的含量，在購買零食前不妨先確認食品標示，盡量避免攝取反式脂肪酸。

瞭解油脂的組成及分類之後，就能夠清楚知道每種油品的特性。購買油品時除了要挑選信譽的商家、勿貪小便宜使用來路不明的油之外，也應注意食品標示、保存期限、保存條件等，並依照營養及烹調需求挑選合適的油品。