

筆者：註冊營養師姚婉芬 審稿：蔣麗註冊營養師
圖片/資料搜集：胡嘉欣 (BSc in Food, Nutrition and Health)



姚婉芬 (Amy Yiu)

姚婉芬註冊營養師畢業於UBC大學，主修營養治療學，並在溫哥華沿岸衛生局完成營養師實習。她多次榮獲大學的獎學金及加拿大營養師協會頒發的傑出營養師實習生獎，表揚其學術和專業才幹。她是卑詩省營養師學院和加拿大營養師協會的成員。姚婉芬營養師可以設計個人及家庭的飲食計劃，能幫助大眾預防和管理慢性疾病，如糖尿病、高血壓、高膽固醇。她亦可協助體重管理。

姚婉芬操一口流利的英語，普通話和廣東話。她經常出現在電視、電台節目介紹特色美食和健康食品，並為本地報章雜誌撰寫有關飲食和營養的文章。她在舉辦營養健康工作坊、研討會也具備十分豐富的經驗。

健康飲食， 「油」你選擇

「我們煮飯時應該用哪種油？」
「究竟哪種油最健康？」

這兩條問題不論是家庭主婦，或是老人家都會常常問的。在很久以前人類已經開始在飯菜加入油，因為煮出來的餸菜會比較香。後來又有很多研究指出植物油對身體有益，於是就越來越多人使用植物油了。再過幾年，又有研究說有些油竟然是對人體有害的！由於這些研究反反覆覆地指出不同的結論，可憐的「植物油使用者」都覺得很矛盾，好迷茫。究竟該用還是不用？

我們的超級市場有很多種植物油，隨便都能找到橄欖油，菜籽油，椰子油...但究竟大家對這些油的認識有多少？
比如說，椰子油當然是從

椰子來的，但你們知道它的營養價值和應該怎麼用嗎？今期為你們介紹一些常用和幾種較特別的植物油吧！

請注意「煙點」(Smoking Point)

煙點是一種溫度點。每一種油都會有這個溫度點的。如果煮植物油太久的話，油會變得太熱，開始分解，改變脂肪分子的結構。一旦改變，我們的身

體就不能吸收油的營養成份，而且有可能令油帶毒性，對身體有害。越低煙點的油就越不適合加熱煮食，通常會用來做沙拉。

1. 亞麻薺油 (Camelina Oil)

這種油相信不多人用。它是從薺藍提取的。這種植物沒經基因改做，還含有超過50%不飽和脂肪酸及35-40% Omega-3-亞麻酸，比橄欖油還高。另外亞麻薺油還含有高量維他命E，可幫助氧化穩定性。

煙點：475°F / 246°C，室溫保質期12-15月。

如何使用：亞麻薺油本身味道像蘆筍，用於沙拉或醃汁最為適合。由於煙點較高，亞麻薺油也可以用於平常煮食。

2. 嘉籽油/鼠尾草籽/奇異籽 (Chia Seed Oil)

嘉籽油是一種深金黃色的油。所有油類當中，嘉籽油含有最高omega-3脂肪酸，多達59%！

煙點：338°F / 170°C

如何使用：由於煙點低，此油不適宜被煮食。用途：沙拉醬，調味汁，膳食補充劑。

3. 椰子油 (Coconut Oil)

最近流行用椰子油。雖然椰子油含高量飽和脂肪，但有幾個研究指出由於是中鏈脂肪酸飽和脂肪，我們的身體不會當作脂肪存在體內。也有研究說因椰子油容易吸收，會加速我們身體的新陳代謝，幫助我們燃燒卡路里。

煙點：350°F / 177°C

如何使用：椰子油當然有它的好

處，但由於科學界推出的研究不夠，我們不會單盡信一，兩個研究而下定論。如想在日常煮食中加入一些椰子油，可用椰子油取代別的飽和脂肪如牛油 (可用作煎食物)。

4. 葡萄籽油 (Grapeseed Oil)

從葡萄提煉出來的葡萄籽油含有豐富的植物固醇，有助心臟健康。

煙點：392°F / 200°C

如何使用：葡萄籽油可用於沙拉醬及調味料，也可以煮食用。

5. 橄欖油 (Olive Oil)

橄欖油的學問多，同一種橄欖可分初榨(virgin)，特級初榨(extra virgin)，清淡(light)，或特級清淡(extra light)。他們不同之處是提煉過程，時間，溫度和是否加入提煉之物質，提煉得越少的就越含高量植物固醇。

煙點：329°F-464°F/165°C-240°C (提煉越多的橄欖油煙點越高)

如何使用：如果用高溫煮食橄欖油的話，它的味道會開始變化，所以建議中火煮食。橄欖油不經煮熟較好吃，所以通常會用來做沙拉或伴麵包吃。

6. 花生油 (Peanut Oil)

冷榨花生後製作的花生油含有高單元不飽和脂肪酸(Monounsaturated fatty acids)及多元不飽和脂肪酸(polyunsaturated fatty acids)。

煙點：450°F / 232°C

如何使用：花生油最適合用於煎炸食物。

7. 米糠油 (Rice Bran Oil)

從米糠和米核提煉的米糠油含有高單元不飽和脂肪酸，多元不飽和脂肪酸，及維他命E。它有抗氧化功能，對胰島素，膽固醇，甘油三酯平衡水平都有幫助。

煙點：490°F / 254°C

如何使用：由於煙點極高，米糠油適用於各類菜餚，不煮，煎，炸，也可以。

8. 葵花籽油 (Sunflower Oil)

葵花提煉的葵花籽油含有多元不飽和脂肪酸及維他命E。

煙點：450°F / 232°C

如何使用：煙點較高，也適用於各類菜餚。

避免油變質，最好儲存在陰暗或低溫的地方。也要注意，就算是健康，我們都必須均衡飲食，不能用太多油。到最後，究竟哪種油最健康？其實沒有一種油真真正正比別的健康。最重要的是如何使用油及是否在適當烹調情況下用適當的植物油。



網站：www.libranutrition.com 跟註冊營養師預約：info@libranutrition.com 診所地址：210-8140 Cook Rd, Richmond
很多私人的醫療保險都包括與註冊營養師會診的費用，大家可向保險公司查詢。