



了解你

的煮 食用油



Queensland
Government



Ethnic Communities
Council of Queensland

鳴謝:

通過澳洲昆士蘭健康及衛生部的全力支持,《了解你的煮食用油》是由澳洲昆士蘭科技大學 (QUT)「膳食及營養學系」學生及澳洲昆士蘭民族社羣委員會 (ECCQ) 慢性疾病小組所編寫。

昆士蘭民族社羣委員會 (ECCQ) 慢性疾病小組希望藉此機會來鳴謝所有為此份小冊子付出過時間和心血的各個單位部門。



內容

引言	3
脂肪的種類	4
冒煙點	8
建議食用油內各脂肪含量	9
煮食時的溫度	9
煮食用油是如何煉制	10
常用煮食用油及其冒煙點和 脂肪比例列表	12
其他相關資料	16



引言

這本小冊子將會介紹各種類型的脂肪及其內含的油含量。小冊子還會介紹各種在市場上常見的煮食用油和建議用量，務求大眾可享有健康煮食的同時，亦能夠預防控制慢性疾病。

昆士蘭民族社羣委員會 (ECCQ) 是一個非牟利非政府的慈善機構。它致力為在昆士蘭省各個多元文化社團服務，反映各多元文化社團的需要和為維護各族群的利益。ECCQ 慢性疾病小組會提供一切適合各族群和已被翻譯成各國語言的資訊；通過親身面對面接觸或電話聯絡方式，提供教育及支援服務，為各族群的人提高預防及自我管理慢性疾病的能力。

如需要更多資訊，歡迎致電 07 38449166 或瀏覽網頁 www.eccq.com.au 查詢。

脂肪的種類

膳食脂肪對我們身體非常重要，它能為我們提供所需的能量和支持細胞生長。它還可以保護體內的器官和給身體保暖。脂肪能幫助我們吸引部分的營養素和制造一些重要的荷爾蒙。因此，脂肪是對我們身體極為重要的。

在食物內的脂肪，大致上可分為四大類別：

1 單元不飽和脂肪

3 飽和脂肪

2 多元不飽和脂肪

4 反式脂肪

單元不飽和脂肪

- 單元不飽和脂肪在室溫情況下，大多以液體形式出現。
- 來源
 - 芥花籽油，橄欖油，花生油
 - 某些果仁，如腰果和杏仁
- ↓ 如使用此食用油來取代含飽和脂肪的食用油，能降低血液內膽固醇含量
- ↓ 能降低患心臟病風險



¹ Nutrient Reference Values for Australia and New Zealand. www.nrv.gov.au/chronic-disease/summary

² Nutrient Reference Values for Australia and New Zealand. www.nrv.gov.au/nutrients/fats-total-fat-fatty-acids

³ The Dietitian Association of Australia. www.daa.asn.au/for-the-public/smart-eating-for-you/nutrition-a-z/fat

多元不飽和脂肪

- 多元不飽和脂肪在室溫情況下，大多以液體形式出現。
 - 多元不飽和脂肪主要有兩種，分別是奧米加-3脂肪和奧米加-6脂肪。奧米加-3脂肪和奧米加-6脂肪在膳食中都極為重要，因為它們不能被人體自行製造。
 - **來源**
 - 奧米加-3脂肪能夠在魚類中找到，尤其是脂肪比例重的魚類，例如三文魚，沙甸魚和鯷魚（小鹹魚）。
 - 奧米加-6能夠在一些食用油內找到，如紅花籽油和大豆油；在一些果仁裡也可找到它，如巴西堅果。
- ↓ 如使用此食用油來取代含飽和脂肪的食用油，能降低血液內膽固醇含量
- ↓ 能降低患心臟病風險



飽和脂肪

- 飽和脂肪在室溫情況下，大多以固體形式出現。它被稱之為『壞脂肪』。
- 由於身體能自行制造飽和脂肪，因此我們並不需要從膳食中額外攝取。
- 來源
 - 牛奶，奶油，牛油和芝士
 - 肉類，主要在天上生活的動物
 - 棕櫚油和椰子油
 - 一些食品如肉醬，批，餅乾，蛋糕和酥皮。
- 根據每天的膳食建議，每天從飽和脂肪（和反式脂肪）所攝取的能量，不能超過每天能量總攝取量的10%。這表示如果你每天只需要攝取8000kJ的能量，你就只能夠吃少於22克的飽和脂肪。¹

↑ 會增加血液內膽固醇含量

↑ 能增加患心臟病風險²



反式脂肪

- 在食物處理或加工過程時，當中的油或脂肪處於極高溫的情況下，就會產生反式脂肪。因此，加工食物內含反式脂肪。
- 來源
 - 油炸類食物和外賣食物
 - 商店制造的蛋糕，餅乾，批和酥皮
- ↑ 會增加血液內膽固醇含量
- ↑ 能增加患心臟病風險
- 反式脂肪在植物牛油？
 - 幸運地，澳洲的食品制造商能有效地去除植物牛油內的反式脂肪。在澳洲能購買到的植物牛油，含有大量健康的飽和不飽和脂肪。³



冒煙點

當脂肪或油的溫度上升而開始出現冒煙的情況時，那個溫度就叫做「冒煙點」。煮食時，溫度千萬不要超過冒煙點，因為那些從熱油制造出來的煙，會傷害口腔和呼吸道內的組織。當油溫到了非常高溫，約316度時（爆發點），在油或食物的面層會有機會產生微細的火焰。油或食物被火燒5秒鐘或更長的時間後，整體溫度能達到371度（冒火點）。⁴



建議食用油內各脂肪含量

建議每100毫升食用油內，不能超過21.7克的飽和脂肪，以及不能超過1.1克反式脂肪。可惜地，除非食品製造商特意標榜該食品為健康食品，才會列出飽和脂肪，反式脂肪，單元不飽和脂肪，多元不飽和脂肪，奧米加-3脂肪酸，奧米加-6脂肪酸，和膽固醇的含量，否則反式脂肪並非強制需要列明在食物營養標籤上的。⁵



煮食時的溫度

	溫度
水的沸騰溫度	100 度
中溫煮食溫度	107-177 度
高溫煮食溫度	177-232 度 最佳溫度: 191 度 體積較細的食物: 191-199 度 體積較大的食物: 177-185 度

⁴ Brown, A. C. (2014). Chapter 22 of Understanding food principle and preparation (5th edition). Australia: Cengage Learning.

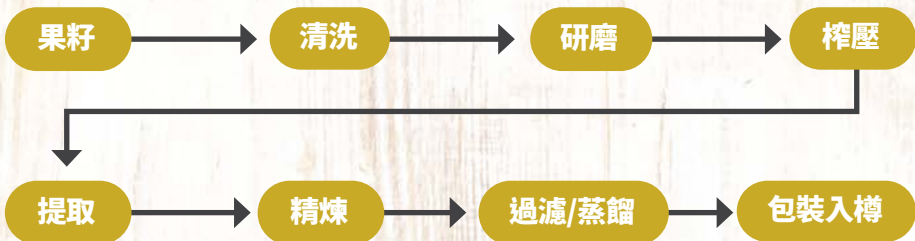
⁵ National Health Foundation of Australia. (n.a.). The healthier oil program. Retrieved from https://heartfoundation.org.au/images/uploads/main/Programs/Healthier_Oils_Chart_Update.pdf

煮食用油是如何煉制

食用油主要是從植物的各部位提煉而成，在大多數情況下，是從植物的種籽裡（包括太陽花籽，棕櫚仁，紅花，棉花，芝麻，大米，和葡萄籽）或堅果（包括花生，大豆，杏仁，和核桃）提煉出來。米糠油是由堅硬的啡色大米皮層提煉而成。有一些油是經由榨壓果肉而成，例如椰子油是從白色的椰肉榨壓出來，棕櫚油是從棕櫚果肉來的，橄欖油是從新鮮橄欖而來，以及粟米油是從玉米胚芽提煉而成。

煉制食用油的基本步驟為清洗種籽，研磨，榨壓，和提取。之後油需要被精煉，過濾/蒸餾，最後就是包裝入樽。(以上資料是經過修改，原文資料可在此瀏覽：www.madehow.com/volume-1/Cooking-Oil.html)

提煉過程





常見煮食用油列表

油	單元不飽和脂肪(克/100毫升)	多元不飽和脂肪(克/100毫升)	飽和脂肪(克/100毫升)	冒煙點
芥花籽油	62 克	30 克	8 克	204 度
葡萄籽油	18 克	70 克	12 克	204 度
太陽花油	24 克	64 克	12 克	232 度
純橄欖油	~ 76 克	~ 10 克	~ 14 克	沒有相關資料
特級冷壓橄欖油	~ 76 克	~ 10 克	~ 14 克	208 度
冷壓橄欖油	~ 76 克	~ 10 克	~ 14 克	216 度
淡味橄欖油	~ 76 克	~ 10 克	~ 14 克	沒有相關資料
極淡橄欖油	~ 76 克	~ 10 克	~ 14 克	242 度
粟米油	33 克	53 克	14 克	227 度

● 推薦使用

● 建議在某些特定時候使用

● 不建議使用

適用範圍	評論
適合高及低溫煮食	健康和便宜的食油，它具有中性的味道而且它適合高、中、低溫度煮食。由於它含有大量不飽和脂肪及少量飽和脂肪，此油被澳洲心臟基金會 (Heart Foundation) 和澳洲營養師協會 (Dietitian Association of Australia) 極力推薦。
普遍適用於沙律	這是一種黃綠色，具淡淡香味的食用油。因此，它適用於沙律，醃肉和一般煮食。
適合高及低溫煮食	這是一種淺色，混合味道和便宜的食用油。它適合高、中、低溫度煮食。
沒有相關資料	純橄欖油是由冷壓 (virgin) 和精煉 (refined) 的橄欖油混合而成。它比起特級冷壓 (extra virgin) 和冷壓橄欖油味道較淡。
不適用於高溫煮食	這是品質最好但相對價錢比較貴的橄欖油。特級冷壓橄欖油是沒有經過精煉過程，從橄欖提煉過程中，它是沒有經過任何化學物或高溫處理過的油。因此，它是味道最濃，香味最重的一種橄欖油。
不適用於高溫煮食	沒有相關資料
沒有相關資料	淡味或特級冷壓橄欖油都是經過精煉的油，這代表它們當中的味道和顏色也會相對比較淡一點。它們都擁有差不多能量和脂肪比例。
沒有相關資料	
適合高和低溫煮食	它具有中性味道，故此它適用於烘焙，而且能保存食物水份和保持質感。

常見煮食用油列表

油	單元不飽和脂肪(克/100毫升)	多元不飽和脂肪(克/100毫升)	飽和脂肪(克/100毫升)	冒煙點
大豆油	23 克	62 克	15 克	256 度
芝麻油	39.2 克	41.2 克	15.2 克	210 度
花生油	48 克	34 克	18 克	232 度
蔬菜油 (混合)	變化	變化	變化	變化
米糠油	43 克	35 克	22 g	253 度- 261 度
棕櫚油	~39 克	~10 克	~51 克	沒有相關資料
軟質棕櫚油	~39 克	~10 克	~51 克	230 度
椰子油	7 克	2 克	91 克	171 度- 179 度
有機淨化 牛油 (印度稱之 為牛油)	22.7 克	1.7 克	65 克	252 度

● 推薦使用

● 建議在某些特定時候使用

● 不建議使用

適用範圍	評論
適合高和低溫煮食	這是一種比較全面的油，它只有少量味道。而且它含有大量多元不飽和脂肪。
不建議用於高溫油炸	淡芝麻油：適用於煎炸 濃芝麻油：適用於炒菜，烘焙，制作醬汁和醬料
適合高和低溫煮食	它具有混合的味道。它是一種很好的煮食油，因為它不會改變食物原本的味道。
取決於油裡的脂肪含量	蔬菜油可以是健康或不健康的油，這是取決於當中的飽和脂肪含量。它們可能會混合了棕櫚油、棉籽油或椰子油，這些都是含有大量飽和脂肪的。 重要事項： 當你購買蔬菜油時，細心閱讀營養標籤是非常重要的。建議選購飽和脂肪含量少於21.7克/100毫升和反式脂肪少於1.1克/100毫升的蔬菜油。
不建議用於煮菜和食用	由於它含大量飽和脂肪，它不能列作健康之選。
不建議用於煮菜和食用	棕櫚油或軟質棕櫚油都是含有大量飽和脂肪，故此不建議使用。
不建議用於煮菜和食用	在澳洲，食品生產商可以標榜棕櫚油為蔬菜油，顧客並不容易辯別食物當中有沒有含有棕櫚油。購買食物前，建議先查閱食物標籤中飽和脂肪的含量。
不建議用於煮菜和食用	椰子油含有極高飽和脂肪量
不建議用於煮菜和食用	它在印度菜式裡非常普遍，它含大量脂肪酸。相對比一般牛油，它有比較高的冒煙點。

* <FoodWork®> 是用來分析各食用油之脂肪比較

附加資料

- Brown, A. C. (2014). *Understanding food: principles and preparation* (5th edition). Australia: Cengage Learning.
- Jennings, B. H., & Akoh, C. C. (2009). Characterization of a rice bran oil structured lipid. *Journal of Agricultural and Food Chemistry*, 57(8), 3346-3350.
- Mancini, A., Imperlini, E., Nigro, E., Montagnese, C., Daniele, A., Orru, S., & Buono, P. (2015). Biological and nutritional properties of palm oil and palmitic acid: Effects on health. *Molecules*, 20(9), 17339-17361.
- Katragadda, H. R., Fullana, A., Sidhu, S., & Carbonell-Barrachina, Á. A. (2010). Emissions of volatile aldehydes from heated cooking oils. *Food Chemistry*, 120(1), 59-65.

聲明: 本小冊子是由澳洲昆士蘭民族社羣委員會 (ECCQ) 慢性疾病小組所編寫和出版, 只作為資料檔案之用。我們會盡一切能力去確保當中的資料是準確無誤和最新的資訊。然而這並不代表此小冊子能代替任何醫學建議。當你有需要時, 請你諮詢你的醫生或營養學專家。澳洲昆士蘭民族社羣委員會 (ECCQ) 並不會為因使用本小冊子而所招致的開支、損失、損壞, 負上任何責任 (包括任何情況的疏忽)。



Nick Xynias House, 253 Boundary Street,
West End, Queensland 4101

(07) 3844 9166 | eccq.com.au



Ethnic Communities
Council of Queensland