

「油」夠誤會～ 看懂橄欖油迷思了嗎？

◎林口長庚營養治療科
營養師 林逸昕



學歷 | 中國醫藥大學營養系
台北醫學大學保健營養系博士班
專長 | 腎病營養、腫瘤營養

隨 著健康意識提升，落實正確的營養觀念已是許多民眾關注的議題；然而網路知識的普及加上食安問題屢見不鮮，如何選好油？食好油？更成為消費者心理的疑慮。談及烹調用油，多數人優先聯想到橄欖油，以下介紹幾個對橄欖油常見的迷思與誤解。

● 迷思一：橄欖油哪裡好？真的比豬油好嗎？

飲食當中油脂的種類依照結構不同分為：飽和脂肪、單元不飽和脂肪以及多元不飽和脂肪。而橄欖油以單元不飽和脂肪比例較高；可以提升高密度脂蛋白膽固醇（好的膽固醇）以及降低低密度脂蛋白膽固醇（壞的膽固醇），達到抗發炎及預防心血管疾病功效；相較之下，豬油則是飽和脂肪比例較高，且每 100 克含有 100 毫克膽固醇。

● 迷思二：一定要選初榨橄欖油嗎？

「酸價」和「過氧化物」是評定油脂等級與特性的指標（附圖）。酸價為油脂中較不安定的游離脂肪酸；過氧化物則是指油脂接觸空氣因氧化作用所產生的物質。因此當酸價愈高，代表油脂越容易氧化與酸敗，產生的過氧化物含量亦增加，加速油品的變質。依照油品等級不同，酸價及过氧化物的標準值也不同；因此選用特級初榨橄欖油主要為抗氧化物質，橄欖多酚含量較一般橄欖油高。

附圖 橄欖油等級與特性

| 油品等級 | 酸價 (%) | 過氧化物 (meq/kg) |
|---------|--------|---------------|
| 特級初榨橄欖油 | ≤ 0.8 | ≤ 20 |
| 初榨橄欖油 | ≤ 2.0 | ≤ 30 |
| 初榨橄欖燈油 | < 2.0 | — |
| 精製橄欖油 | ≥ 3.0 | ≤ 5 |

參考資料來源：歐盟農業與農村發展委員會

● 迷思三：橄欖油真的只能涼拌嗎？

這是許多民眾最常有的迷思，其實每一種烹調用油適合的烹調溫度是參考使用該油品的發煙點；當烹調溫度提高，超過油品的發煙點時，油品容易變質產生對身體有害的自由基。橄欖油的發煙點高於一般家庭烹調溫度，例如，初榨橄欖油的發煙點約在185~204°C，根據國際橄欖協會指出橄欖油發煙點亦高於一般油炸溫度（180°C），所以如果是一般家庭炒、煎、炸等烹調下，使用橄欖油烹調食品依然安全穩定，所以橄欖油並非只能作為涼拌的調理方式。

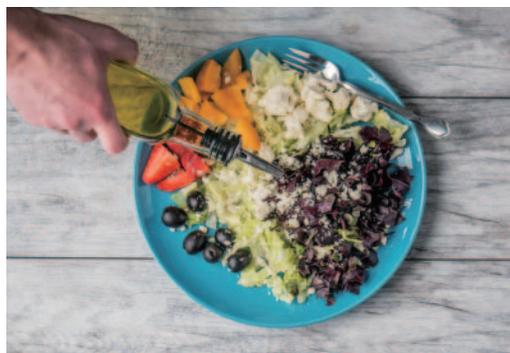
● 營養小叮嚀

考量油品使用量及經濟成本支

出，營養師仍建議一般家庭使用橄欖油烹調以小火乾煎或水炒蔬菜等方式，減少烹調用油的使用量不僅避免熱量攝取過多，也較為經濟實惠。

● 營養食譜小建議

以下提供一道以橄欖油搭配製作的食譜供您參考👉



▲橄欖油因富含多元不飽和脂肪酸，可以降低血液中壞的膽固醇，但民眾常誤以為橄欖油不耐高溫，僅能以涼拌入菜

【香料松坂豬佐蘆筍（5人份）】

● 食材 豬頸肉 500 克、蘆筍 2 把（約 300 克）、橄欖油 1 大匙

● 調味料 鹽適量、義大利香料適量、黑胡椒適量

● 作法

1. 把豬頸肉洗淨、切薄片備用，以削皮刀去除蘆筍尾端外皮的粗纖維。
 2. 備一滾水鍋，放入處理好的蘆筍，汆燙過切段備用。
 3. 將前處理好的豬頸肉片均勻撒上調味料。
 4. 取一烘焙紙，擺上調味好的肉片，放進烤箱，以 180 度烘烤至表皮黃金酥脆後，與蘆筍擺盤後淋上 1 大匙橄欖油。
- 若家裡沒有烤箱，也可將錫箔紙平鋪在平底鍋上，蓋上鍋蓋轉小火。