

【健康營養補給站】正確用好油 健康跟著走



油脂類除了能增加食物的美味外，也可以提供身體熱量、必需脂肪酸及幫助脂溶性維生素的代謝，維持生理正常的運作，因此脂肪的攝取是非常重要的。但是，飲食中若攝取過多的油脂，除了會導致體重增加，長期下來也可能導致血脂肪上升、增加心血管疾病的風險。根據我國國民飲食指南建議，每日油脂的攝取應控制在約 1-2 湯匙，並且建議每日攝取 1 湯匙的堅果種子類。另外 WHO 也建議要控制飽和脂肪酸的攝取，避免反式脂肪酸。

油脂大致可分為植物油、動物油及氫化油。大多數的植物油含較多的不飽和脂肪酸，在室溫下呈現液態，另外若是將植物油以人工氫化加工的方式處理後則會增加飽和脂肪酸含量，使油脂呈現固體的形式，也就是氫化油。動物油主要來自動物的脂肪組織，因此含有較多的飽和脂肪及膽固醇，在室溫下呈現固態。不同的油脂中含有不同的脂肪酸含量，根據結構的不同可以簡單的將其分為飽和脂肪酸、單元不飽和脂肪酸及多元不飽和脂肪酸。

1. 飽和脂肪酸：主要存在動物油脂，像是豬油、牛油、雞油、動物性奶油等，以及植物油中的棕櫚油、椰子油。
2. 單元不飽和脂肪酸：主要存在於橄欖油、苦茶油、芝麻油、芥花油及堅果類。
3. 多元不飽和脂肪酸：主要存在於亞麻籽油、葵花油、葡萄籽油、深海魚油等。
4. 反式脂肪酸：主要存在於人工氫化植物油的產品中，例如烤酥油、人造奶油、奶精、糕餅、

薯條、洋芋片等油炸與烘焙食品中。

在日常生活中油脂選擇，我們可以增加單元不飽和脂肪較多的植物油，減少飽和脂肪酸的攝取。而反式脂肪酸會增加心臟疾病的風險，因此，我們平時可參考包裝上的食品標示，減少反式脂肪的攝取。今天就要來為大家示範，如何用好油做出簡單又好吃的料理：古早味茶油麵線、油拌時蔬以及鮭魚味噌湯。

【鮭魚味噌湯】

食材(2 人份)

味噌 2 湯匙、鮭魚塊 140 公克、蔥花 2 茶匙、嫩豆腐 1 盒、海帶芽 2 湯匙、柴魚片 2 湯匙、洋蔥 1/2 顆

作法：

1. 水煮開後先加入洋蔥、柴魚片及海帶芽，熬煮高湯（約 10 分鐘）。
2. 在熬湯的過程中，先將味噌用冷水泡開。
3. 高湯煮好後，加入豆腐以及溶好的味噌，開小火煮 5 分鐘。
4. 加入切好的鮭魚丁，等鮭魚煮熟後就可以加入蔥花，關火起鍋。

營養成分（2 人份）

熱量（大卡）	蛋白質（克）	脂肪（克）	碳水化合物（克）	單元不飽和脂肪酸（g）	多元不飽和脂肪酸（g）
485	40	25	25	10	9

【油拌時蔬】

食材(2 人份)

- A 菜 200 公克、蒜末 2 茶匙、橄欖油 2 茶匙、鹽 1 茶匙

作法：

1. 水滾後加入青菜、鹽，燙熟後將青菜撈出。
2. 將多餘的水份稍微瀝乾後，加入橄欖油、蒜末，拌勻即可。

營養成分（2 人份）

熱量 (大卡)	蛋白質 (克)	脂肪 (克)	碳水化合物 (克)	單元不飽和脂肪酸 (g)	多元不飽和脂肪酸 (g)
125	3	9	8	6	1

【古早味茶油麵線】

食材：

- 麵線 150 公克、枸杞 2 茶匙、蒜末 3 茶匙、苦茶油 2 湯匙、醬油膏 2 茶匙

作法：

- 將水煮滾，加入麵線，等再次水滾後就可以撈起備用。
- 開小火，倒入苦茶油、蒜末及醬油膏（可依照使用麵線的鹹度決定是否加鹽調整味道）。
- 將大蒜炒香後關火，加入煮好的麵線，攪拌均勻後即可成盤。
- 最後加入泡好的枸杞就完成了。

營養成分 (2 人份)

熱量 (大卡)	蛋白質 (克)	脂肪 (克)	碳水化合物 (克)	單元不飽和脂肪酸 (g)	多元不飽和脂肪酸 (g)
647	18	15	110	0.28	1.07

今天所示範的料理，主要是利用苦茶油、橄欖油等富含單元不飽和脂肪的油脂來烹調，並且選用富含多元不飽和脂肪的鮭魚及使用豆腐作為蛋白質的來源，減少飽和脂肪的攝取，藉此達到健康用好油的概念。最後還是要提醒大家，雖然不飽和油脂的使用有益身體健康，但是若過攝取過量，也是會增加熱量的攝取，導致體重的增加喔。