

亞麻籽油 奧米加三

健康食油可以提供優質油脂及保護心血管，含人體必需脂肪酸——奧米加三(Omega-3)的亞麻籽油(Flaxseed oil)，余思行特別推介。她解釋，屬「多元不飽和脂肪酸」組別的奧米加三能降血液中的三酸甘油酯，增加體內好膽固醇，減少壞膽固醇，與單元不飽和脂肪酸同樣有防膽固醇積聚血管功效。

「亞麻籽油的奧米加三含量，每湯匙高達4.8克；而女士每日吸收1.1克奧米加三脂肪酸，男士則是1.6克份量便足夠。」余思行說。

▶ 三分一湯匙亞麻籽油，所含的奧米加三脂肪酸，已夠我們一日所需。

Supplement Facts	
Serving Size: 1 Tbsp (14g) Servings Per Container: 16	
Amount Per Serving	% Daily Value
Calories 130	
Calories from Fat 130	
Total Fat 14g	22%
Saturated Fat 1.5g	8%
Trans Fat 0g	
Polyunsaturated Fat 6g	
Monounsaturated Fat 6g	
Omega-3 (alpha-linolenic acid ALA) 4.8g	36%
Omega-6 (linoleic acid LA) 1.5g	
Omega-9 (oleic acid OA) 6g	
Total Polyphenols 2.8mg	
Hydroxytyrosol 0.016mg	
Decarboxymethyl Oleuropein Aglycone 0.73mg	
Other Polyphenols 2.05mg	
*Percent Daily Values (DV) are based on a 2,000 calorie diet. †Daily Value not established.	
INGREDIENTS: Cold-pressed unrefined organic flaxseed oil, cold-pressed unrefined organic high polyphenolic extra virgin olive oil. Bottled with an inert gas for freshness. Bottled in a facility that produces peanut and tree nut oils.	

耐熱 200度

不少人以為橄欖油耐熱度低不宜用來煮食，怕高溫會破壞其營養及釋出有毒物質。余思行澄清，新品種健康食油耐熱能力很高，一般高達200度，而各類橄欖油耐熱190-250度，完全能應付一般的健康蒸煮炒等煮食方法。而高溫油炸食物不健康，故要避免。☹



▲ 這些新品種食油可耐熱200度以上，一般煎炒蒸都能應付。

不同脂肪酸 定好壞

養和醫院體格健康檢查部營養師余思行指出，揀選健康食油，主要看其脂肪酸成分；而食油的脂肪酸分「飽和脂肪酸」、「不飽和脂肪酸」及「反式脂肪酸」。

最差是反式脂肪酸（又稱逆態脂肪酸），因進食後會減少血液中的好膽固醇，增加壞膽固醇，故食油中以不含反式脂肪為佳。

第二差的是「飽和脂肪酸」，進食後同時增加血液中的好膽固醇及壞膽固醇，攝取過量會危害心血管健康，所以含量愈少愈好。

而好的脂肪酸（不飽和脂肪酸）分別是「多元不飽和脂肪酸」及「單元不飽和脂肪酸」，前者會降低好及壞膽固醇，後者有助降低血液中壞膽固醇，同時令好膽固醇維持不變。所以，各種脂肪酸中，以「單元不飽和脂肪酸」為最佳。

「因此挑選健康食油原則，要以最多單元不飽和脂肪酸，及最低飽和脂肪酸為指標。」余思行說。

七成 單元脂肪為佳

「新品種食油多由含豐富單元不飽和脂肪酸的植物或種籽提煉，我們可以將之與單元不飽和脂肪酸含量高達百分之七十以上的『橄欖油』作比較，高過或接近的值得大家選擇。例如茶花籽油、牛油果油或開心果油，單元不飽和脂肪酸含量達七成以上，都是健康之選。」余說。

▶ 揀選新品種食油，我們可將之與公認健康的橄欖油作比較，以含七成以上單元不飽和脂肪酸為佳。

Nutrition Facts	
Serving Size 1 Tbsp (14g) Servings Per Container About 34	
Amount Per Serving	% Daily Value*
Calories: 120 Calories from Fat: 120	
Total Fat 14g	22%
Saturated Fat 2g	10%
Trans Fat 0g	
Polyunsaturated Fat 1g	
Monounsaturated Fat 11g	
Cholesterol 0g	0%
Sodium 0g	0%
Total Carbohydrate 0g	0%
Protein 0g	
Not a significant source of Dietary Fiber, Sugars, Vitamin A, Vitamin C, Calcium or Iron.	
*Percent Daily Values (DV) are based on a 2,000 calorie diet.	
BOTTLED IN A FACILITY THAT PRODUCES NUT OILS	
INGREDIENTS: 100% first cold pressed extra virgin unrefined organic olive oil	

新品種食油 健康大比拼

愈來愈重視健康的香港人，對於食油的要求愈來愈高，所以市面上各色標榜健康的新式食油紛紛出籠，究竟有幾健康？今期就由營養師一一講解。



新式食油 脂肪酸百分比

* 所有產品均列明不含反式脂肪，惟H及I未有列明。

