

## 橄欖油可多吃嗎？

現在慢性病的盛行率越來越高，許多的油類製品讓重視健康養生的現代人避之唯恐不及，然油類的使用又是民生必需、不可或缺。但什麼樣子的油才是好的，可以無後顧之憂食用呢？

市面上的食用油可分為動物性和植物性二種，凡由動物所提煉出來的油統稱「動物性脂肪油」，如老一輩常吃的豬油、雞油等。而由植物中所提煉出來的即歸於「植物性脂肪油」，依其脂肪酸的不同又可細分為單元不飽和脂肪酸及多元不飽和脂肪酸，前者如橄欖油、花生油、鰾梨等屬之；後者則包括玉米油、黃豆油、堅果類等。

經研究結果顯示：單元不飽和脂肪酸及多元不飽和脂肪酸，比動物性脂肪油類更能保持身體健康，其中橄欖油含約 77 % 的單元不飽和脂肪酸，是各種食用油產品中最高的。

台灣不產橄欖油，必須仰賴進口，原裝進口的橄欖油都需清楚標示等級及出處才能外銷。在選購上，應了解市面所販售的橄欖油之生產地。橄欖大部分產在地中海氣候的國家，所以橄欖油也以地中海國家為大宗的出產國，包括西班牙、義大利、希臘、土耳其、葡萄牙等國，品種及提煉技術則以義大利為最高品質。尤其是義大利中部的安布利亞、托斯卡尼地區，生產橄欖的果實

林秀純

護理師

較小，橄欖油口碑最好，色澤鮮綠或為清澈的黃金色，故有液體黃金之稱。

橄欖油的製造過程會決定產品的品質，經有機種植、人工採收與冷壓方式壓榨的過程，才能製造出好的橄欖油。目前市面上販售的橄欖油分為六個等級，有：Extra-Virgin、ExtraLight、Pure、二榨、三榨、四榨等。因 ExtraVirgin 油質是橄欖的初榨橄欖油，所以相對地價位會較高，在食用上也因味道比較重，故主要用於沙拉涼拌，此外，其不飽和脂肪酸中的亞麻油酸與次亞麻油酸的比例恰與母乳相似，是最容易消化的脂肪酸。至於 ExtraLight、Pure 這二類等級的橄欖油，則用以炒菜為主，故需看清楚後再選購，如此做出來的菜，味道才不會走樣。另外，經過五榨或五榨以上的油，在製作過程中會產生毒性碳氫化合物，有致癌的可能，所以皆提供為工業用（肥皂原料），不適合成為烹飪用的食用油。在此提醒各位，市場上仍有不肖廠商以低價來販售劣質的橄欖油，大家勿因貪小便宜而壞了身體！

至於橄欖油的好處有哪些？例如：(1)根據義大利研究人員的發現且經國際醫學界公認指出，食用好的橄欖油有助減低心血管疾病；(2)英國科學家研究結果也顯示，橄欖油可能有助預防結腸癌；(3)橄欖油中還含有豐富的維生素 A、D、E、K 等營養成分，對眼睛、骨骼、血液功能均有幫助；(4)哈佛大學研究人員更發現，以橄欖油作為低熱量食物中的油脂來源，可使減肥計畫更成功、更持久。

