

## 香雞排 (油炸品) 如何危害身體 ?

林秀純

護理師

每當下班、放學後經過賣香雞排的攤位時，陣陣的香味撲鼻，飢腸轆轆的您，怎能抵抗呢？當您一口一口地吃下肚時，是否考慮過雞肉的品質及油的來源，還有它在經過口腔、食道、胃、小腸、大腸的消化吸收後，對人體產生了什麼樣的變化？下文將為您解開這神祕的面紗。

首先，先來了解雞的品質。台灣大學畜產系教授駱秋英表示，無生產力或是其他可利用價值較低的雞稱為「淘汰雞」，其肉質纖維比較細長，口感比較硬，可用以製成肉鬆或市面上販售的香雞排、鹽水雞等，且售價相對地也較便宜；除此之外，再加上工業的進步，有些養雞戶會在雞身上注射生長荷爾蒙劑以加速生長，促使雞隻很快地長大、長肉，導致淘汰雞的數量增加，售價更加便宜。

另外，於考量成本的情況下，攤販在油品上，當然也不容易使用高級、價錢昂貴的油。以一般價格所買的油品，其品質及穩定度可能較低，甚至在反覆加熱、隔日使用的狀況下，會容易變性成為「回鍋油」，產生酸敗現象，經食用後易造成毒素蓄積體內，引發其他的慢性疾病。而一般經高溫加熱的油脂酸敗現象是可觀察到的，也就是在正常溫度油炸時會產生很多煙，且有強烈

燒焦油脂味、持續地起泡、油脂中有黑色黏質物、油脂變黑等現象。

常吃香雞排很容易攝取過多的油脂，如果飲食中的動物性脂肪攝取過多時，人體各系統均會產生變化：

### 一、皮膚系統方面

過多的油脂會造成皮脂分泌油脂過剩，阻塞毛囊形成青春痘，而血脂過多會造成全身血液循環不良，影響養分輸送，加上其他影響原因就可能發生異常掉髮情形，尤其吃加辣過量的香雞排會造成髮質乾枯。

### 二、心血管方面

會形成高血脂，血中脂肪過多會影響血管的壓力而造成高血壓，另外也易形成血栓，增加腦中風、心血管阻塞的危險性。

### 三、消化系統方面

油脂過多時，會刺激胃酸分泌，需要多一點解脂酶去分解脂肪，以利身體吸收，但長期刺激也會加重消化系統的負擔，可能會產生排便方面的問題。

### 四、內分泌系統方面

攝取過多家禽用的荷爾蒙劑，會提高人體內分泌失調的可能性，再加上過多的油脂堆積亦會使得身體造成肥胖。另外值得一提的是，每一項醃製的食品都加入大量的鹽（香雞排當然也不例外），過多的鹽分會導致體內水分滯留，造成水腫，進而增加腎臟的負擔。

長期食用現代速食，雖說經濟實惠又方便，但油膩、重口味、以及可能含有人工荷爾蒙製劑，將使體內的脂肪、溼熱氣與毒素積聚，造成身體各系統產生疾病問題。尤其有吃宵夜習慣的夜貓族們，若特別喜好吃油分多、辛辣、重調味的食品，如鹹酥雞、香雞排、燒烤類、泡麵等高熱量的夜點，必然會使身體負擔更加重，不僅容易產生病痛，身材還會走樣！所以，愛美的先生、小姐們可要謹慎！