

單元不飽和脂肪酸優缺點？

臺中榮總營養室吳雅玲營養師

★優點：

一、降低壞的膽固醇、維持好的膽固醇，以保持血管暢通：

以單元不飽和脂肪取代飽和脂肪除了可降低壞的膽固醇-低密度脂蛋白膽固醇(LDL-c)和三酸甘油酯(Triglyceride)，同時維持好的膽固醇-高密度脂蛋白膽固醇(HDL-c)外，單元不飽和脂肪酸還可以降低LDL-c的氧化，減少動脈粥樣硬化的發生。

二、改善HbA1c及多種血糖指標：

研究發現使用單元不飽和脂肪酸或多元不飽和脂肪酸替代碳水化合物，可改善HbA1c。而在第2型糖尿病患者中，從多元不飽和飲食轉變為單元不飽和飲食可降低胰島素阻抗，進而改善血糖。

三、預防心臟病、中風、降低動脈粥樣硬化疾病風險：

某些研究顯示，食用大量來自特級初榨橄欖和堅果的單元不飽和脂肪的地中海人口似乎可以預防心臟病。另一項研究也顯示，特級初榨橄欖油和混合堅果與傳統的地中海飲食相結合，可將心臟病發作、中風和死亡的風險降低約30%，並降低動脈粥樣硬化疾病風險。

★缺點：

一、熱量同油脂一樣高：

單元不飽和脂肪酸來源雖是”好的油脂”，仍是油脂類，每克仍有9大卡熱量，故食用量仍應限制在總脂肪建議攝取量內。

二、熱穩定性差，不適用於高溫烹調：

單元不飽和脂肪酸其發煙點較低(即油脂起油煙的溫度)，尤其是單元不飽和脂肪酸含量高的油(純橄欖油、苦茶油、油菜籽油、芥花油等植物油)。高溫易引起油煙、油裂解變質，反而產生過多的自由基，進而產生致癌的前驅物。故較適合中、低溫烹調用，如：拌炒、燉、涼拌、煎等烹調方式。

結論：

對於飲食中單元不飽和脂肪酸的攝取量，目前還沒有達成共識，但美國心臟協會，指出人體的單元不飽和脂肪酸的攝取量最好超過其他類(多元或飽和)脂肪酸，對心臟健康有益。且研究證據支持食用富含單

元不飽和脂肪的植物性食物，尤其是特級初榨橄欖油和堅果，對整體健康有裨益。但需要注意其不穩定性和在高溫下的熱穩定性差。在選擇和使用油脂時，應該根據特定需求和烹飪方式作出明智的選擇，並注意使用適量。