

健康飲食，由「不飽和脂肪酸」做起！

臺中榮總營養師陳怡如

一個人的健康狀況，往往能夠反映出飲食習慣。隨著國人健康意識的抬頭，不僅食物要吃的健康，選對健康的烹調用油，更是搭配健康食物的關鍵。

攝取好油，完美搭配健康飲食

脂肪酸可大致區分為飽和脂肪酸和不飽和脂肪酸（包括多元不飽和脂肪酸，如 Omega-3、Omega-6；單元不飽和脂肪酸，如 Omega-9）。脂肪酸在我們體內擔負許多功能。油脂的性質會隨著脂肪酸種類而不同，所攝取的脂肪酸會影響膽固醇數值。過多飽和脂肪酸也會增加血液中低密度膽固醇。

飽和脂肪酸主要來自動物油，如豬油、牛油，穩定度高，但攝取過多可能對健康造成影響。不飽和脂肪酸具健康價值，對身體有益；多元不飽和脂肪酸的亞麻油酸（Omega-6）與次亞麻油酸（Omega-3）為人體必需脂肪酸，必須透過食物中取得，而單元不飽和脂肪酸（Omega-9）油脂穩定性僅次於飽和脂肪酸，健康與實用性兼具。

多元不飽和脂肪酸多含於植物油與魚油當中。亞麻油酸（linoleic acid，LA）與次亞麻油酸（ α -linolenic acid，ALA），為人體必需脂肪酸，必須透過食物中取得；或是魚油裡富含的 EPA 與 DHA 都屬於這一種脂肪酸。亞麻油酸攝取過多不只會降低低密度膽固醇(LDL；壞的膽固醇)，連高密度膽固醇(HDL；好的膽固醇)也會

跟著降低。而次亞麻油酸則不會減少 HDL 膽固醇，只會減少 LDL 膽固醇。

單元不飽和脂肪酸含於大多數食品中。橄欖油中占了 7 成以上的油酸 (oleic acid) 就屬這類不飽和脂肪酸。若能用單元不飽和脂肪酸取代飽和脂肪酸，就不致減少 HDL 膽固醇，只會減少 LDL 膽固醇。

適當的油脂攝取很重要，許多含有脂溶性維生素的食材，如菠菜、玉米、紅蘿蔔、甜椒富含葉黃素、β胡蘿蔔素等人體不可或缺的營養素，可添加點油脂增加脂溶性營養素的利用。

油脂中的脂肪酸種類含量與健康息息相關，如植物油中的芥花油不飽和脂肪酸含量高，且價格平易近人，適合煎、煮、炒、炸的各式家常菜；在日本更是廣泛被使用，可說是烹調用油的最佳選擇之一。

只要以均衡飲食為基礎，使用新鮮油脂，再配以適當的烹調方法，就能更聰明選擇！加油！