

## 認識單元不飽和脂肪酸

臺中榮總營養室 鍾佳君營養師

國人健康意識逐漸抬頭，不僅食物要吃的健康，選對好油也很重要，上堂課我們認識了飽和脂肪酸，以下我們再來聊聊單元不飽和脂肪酸！油脂的基本結構是由一個甘油分子及三個脂肪酸分子所組成，依脂肪酸分子中不飽和鍵的有無，可將脂肪酸分為飽和、單元不飽和及多元不飽和脂肪酸，不同的油脂更有不同的功效！接下來我們就對本日主角『單元不飽和脂肪酸』來一層更深入的認識吧！

單元不飽和脂肪酸(monounsaturated fatty acids，以下簡稱 MUFA)以油酸做為代表，因大部份植物油中的「單元不飽和脂肪酸」98~99%皆為油酸。含一個雙鍵，俗稱 Omega-9 系列脂肪酸，不是必需脂肪酸，人體可自行製造。

眾所皆知橄欖油是富含 MUFA 的代表性油脂，在衛福部食品營養資料庫中，除了橄欖油外，「單元不飽和脂肪酸」佔重量 50%以上的油品有：高油酸葵花油(80%)、油茶油(79.4%)、高油酸紅花籽油(74.9%)、橄欖油(74.3%)、油菜籽油(60.4%)，常見的芥花油 MUFA 量佔 54%，以上皆為 MUFA 的最佳來源。

營養師建議，MUFA 相較於多元不飽和脂肪酸，性質雖較穩定，但不飽和脂肪酸在高溫下仍容易變質，而變質的不飽和脂肪酸會產生自由基，增加罹癌症風險。故使用時應盡量低溫烹調，避免其受高溫破壞。

\*資料來源：衛生福利部食品藥物管理署台灣食品營養成分資料庫 2022 版

★關於 MUFA 優缺點，將再下篇幫大家做介紹，請各位拭目以待 ★