



臺北市政府衛生局檢驗室

Laboratory, Department Of Health, Taipei City Government



金燕子安衛護民電子報

選「油」有本事！—「反式」脂肪酸含量要注意

一般人都知道油脂攝取其中飽和油脂會影響人體健康，殊不知另一種「反式」脂肪酸危害因子也正影響你我的健康，隨著生活飲食改變，各式休閒食品、油炸食物、麵包充斥市面大量滿足民眾嚐鮮口慾與視覺，那您知道如何避免過量反式脂肪酸的攝取，來降低罹患心血管疾病機率嗎？

市售食用油按性質可分成：1. 依原料分成動物性脂肪、植物性脂肪 2. 依飽和程度而分成含飽和脂肪酸較多的油脂稱為「飽和油脂如動物性油脂」，含不飽和脂肪酸較多的油脂則稱為「不飽和油脂如植物性脂肪」。飽和油脂如動物性油脂在常溫下為固體型態，「豬油、奶油」屬於此類；而不飽和油脂如植物油脂「黃豆油、芝麻油、橄欖油、芥花油等」為液體型態；也有例外情形「魚油」屬不飽和油脂；「椰子油、棕櫚油」卻屬飽和油脂。

臺北市政府衛生局為瞭解市售食品反式脂肪酸之含量，曾於今（95）年 2 月開放民眾申請檢驗（計 85 件產品，有 4 件含量在 5.27~13.54%），也針對休閒食品及高油脂食品專案調查（計 30 件產品，有 5 件含量在 3.22~6.82%），檢驗結果顯示起酥及人造奶油、奶精類檢出含反式脂肪酸比率較高（附表一）。日前知名速食連鎖店宣佈改用不含反式脂肪的大豆油，來烹調炸雞和薯條，國內許多知名速食店都決定考慮停用反式脂肪食用油脂油炸食物，改用無此疑慮的棕櫚油。但是改用棕櫚油就能安心食用了嗎？別忘了，因為棕櫚油的結構與豬油相似，吃多了還是有害自身健康，所以減少油炸食物攝取才對喔！

目前歐洲僅丹麥已對於食用油脂中反式脂肪酸的含量不得高於 2%，加拿大及美國則規定包裝食品要標示反式脂肪酸含量，目前我國尚未對反式脂肪酸做規範。科學證據指出反式脂肪酸會降低體內好的膽固醇（HDL），提升壞的膽固醇（LDL）及三酸甘油脂，進而增加心血管疾病的危險。（藥物食品安全週報 24 期）反式脂肪酸對人體健康的危害是值得大家關注的重要生活議題。選「油」要有本事，如何減少反式脂肪酸攝取量，該局有下面幾項建議供消費者、餐飲業者及油品販售業者參考：

1. 購買時記得看標示（勿購買標示有氫化油、半氫化植物油）。
2. 減少攝取以氫化油脂油炸的食物（雞腿、薯條、洋芋片、油條、甜甜圈等）。
3. 減少食用可能含反式脂肪酸的食物（奶精、奶酥、起酥麵包、牛角麵包、洋芋片等）。

4. 每日要均衡飲食。
5. 減少外食並注意烹調方法，避免長期高溫油炸、油煎，儘量選擇用油少的烹調食物。
6. 建請製造食用油業者加強品質管理，於製造植物性油的加工過程中，減少反式脂肪酸的產生。
7. 為保障消費者安全，建議食用油品販售與製造業者，定期將相關產品送驗把關。
8. 加強民眾、學幼童衛教宣導，減少攝取高油炸及油脂的食物。

市民朋友如有檢驗需求等相關問題，敬請上該局網站\檢驗專區 (<http://www.health.gov.tw>)或與該局檢驗室聯絡。

電話：2828-0102 分機 2109，2223

傳真：2825-0869

聯絡地址：臺北市北投區石牌路二段 111 號

電子信箱：e-lab@health.gov.tw。

附表一：

95 年度檢測食品反式脂肪酸含量較高食品之列表

品類 \ 項目	舉例產品	常出現場所	消費族群
休閒食品	巧克力(派) 方塊酥 蝦片 冷凍薯條 冷凍雞塊...等	大賣場 便利商店 福利中心 福利社 速食店	學幼童 青少年 上班族
起司類	綜合口味起司 切達起司 切達乳酪條 原味切片切達乳酪 煙燻乳酪	大賣場 福利中心 便利商店	學幼童 青少年 一般市民
奶油及奶精類	咖啡鮮奶油 純植物奶油 植物性奶油 原味植物性奶精 無鹽奶油	大賣場 便利商店 福利中心 速食店	上班族 學幼童 青少年
起酥類	冷凍起酥片 丹麥麵包 原味薄餅 起酥馬琪琳	大賣場 便利商店 福利中心	學幼童 青少年 一般市民

地址：臺北市北投區石牌路 2 段 111 號 2 樓

FAX：02-28250869

e-mail：e-lab@health.gov.tw

金燕子安衛護民服務專線

02-2828-0102 分機 2109

(金燕子顧他顧你)