

健康快遞

整理／公關部 資料來源／食品藥物管理署

正確選用植物油 安心享用無負擔

市面上各式各樣的植物油，有些標榜冷壓初榨，有些則能高溫煎炒，究竟哪種比較好？就讓食品藥物管理署（下稱食藥署）帶您了解植物油脂小知識，選擇適合的植物油，讓飲食更安全。

植物油的成分與加工方式

植物油較動物油含有較多不飽和脂肪酸，像是橄欖油、芥花油、苦茶油等富含單元不飽和脂肪酸，而大豆油、葵花油、亞麻籽油等則含多元不飽和脂肪酸。不過，需注意不飽和脂肪酸容易被氧化，要注意烹調方式。

植物油的提油方式分為壓榨法與溶劑萃取法。如果是油脂含量較高或不需乾燥的果實原料（如橄欖、芝麻、花生），通常會使用壓榨法來提取；而油脂含量較低的原料（如黃豆），多使用溶劑萃取來提高出油量。

植物油提油後，緊接著就是精煉處理，利用脫膠、脫酸、脫色、脫臭等方式，將油中的雜質去除，使油品更純淨，發煙點提高，能耐受較高的烹調溫度。如此一來，油品則較為穩定、保存期限較長，適合大規模生產，因此價格較為便宜。

油品選擇與存放

那麼，該怎麼選擇油品呢？如果是高溫煎、炒、炸，應選擇發煙點較高的油；若是涼拌或低溫烹調，則可選擇冷壓初榨油或富含不飽和脂肪酸的油，這樣能保留更多營養。例如，冷壓初榨橄欖油含有豐富的橄欖多酚，但未經精煉處理，發煙點較低（約 190°C），若用高溫油炸，不僅會破壞營養，還可能產生有害物質。因此，選擇油品時要根據烹調需求來挑選。

選購時，除了挑選信譽好的品牌，儲存方式也很重要。應置於陰涼、乾燥、避光的地方，以免光線影響油的品質；並確保密封，避免氧化。

食藥署再次提醒，選擇植物油時，不僅要根據不同的烹調需求來選擇適合的油，同時也要了解油的加工方式、營養成分和儲存方法，如此一來才能聰明選油安全吃！（本文引用自食品藥物管理署藥物食品安全週報第 1019 期）



方便省時「冷凍蔬菜」選購 烹煮有撇步

每當颱風來臨或寒害時，蔬菜價格居高不下，民衆會選擇購買冷凍蔬菜。食藥署特別邀請國立臺灣海洋大學食品科學系張祐維教授，說明冷凍蔬菜挑選及烹煮的注意事項，以及破解冷凍蔬菜營養價值較低的迷思。

冷凍蔬菜保鮮法

蔬菜從農田採收後，去除不可食用的部分，進行初步清洗，以去除泥土和雜質；接著進行高溫殺菌處理（通常使用 95°C 的熱水或蒸氣），以殺滅微生物，確保食品安全。隨後，迅速將蔬菜急速冷凍冷卻至冰點以下（0°C 以下）。通常，急速冷凍會在 1 小時內，將蔬菜中心溫度冷卻至 -18°C 或更低。急速冷凍能迅速將蔬菜內部的水分結冰，防止形成大冰晶，進而保留蔬菜的原有質地和營養成分。

最後，冷凍蔬菜再經過包裝處理，以利於儲存和運輸，保證在解凍後仍能保持新鮮口感和營養價值。這些技術步驟確保了冷凍蔬菜的品質與安全，並使其成為方便的食品選擇。

冷凍蔬菜挑選及烹煮方法

張祐維教授透露，挑選冷凍蔬菜時，應注意幾個關鍵技巧。首先，查看包裝上的成分標示，部分產品會適量添加如鹽、糖或天然香料等調味劑，消費者可根據個人需求選擇未經調味或僅少量調味的產品；其次，觀察蔬菜的外觀，應選擇無冰霜或變色的產品，這是冷凍過程中質量良好的表徵。再者，冷凍蔬菜應保持完整，避免選擇有蔬菜之間黏在一起，或包裝內出現大量冰晶堆積，若呈現這些現象可能是曾解凍後再冷凍的產品。最後，選擇知名品牌或經過 CAS（台灣優良農產品標章）等驗證的產品，也是可靠的方法。

張祐維教授表示，冷凍蔬菜冷凍過程保留新鮮和營養，可以直接將冷凍蔬菜烹煮，但是要注意的是，烹煮時間不宜過長，以防止營養流失和蔬菜變得過軟。適當的短時間烹調，雖可確保蔬菜保持鮮嫩和風味，惟提醒民眾烹煮時仍須留意應將食材徹底加熱再食用。

張祐維教授也指出，冷凍蔬菜的營養價值並未如大家想像中那麼低。因為冷凍前進行的「急速冷凍」處理，能讓蔬菜中的維生素、礦物質被保存下來。這項技術讓消費者在沒有新鮮蔬果的季節，也能方便地攝取到多種營養素。（本文引用自食品藥物管理署藥物食品安全週報第 1022 期 | 遠見編輯群）

掌握三撇步 加工肉品安心選

隨著現代化生活忙碌與緊湊的步調，簡易烹飪即可食用的加工肉品，如醃肉、漢堡排、培根及火腿等，逐漸成為家庭餐桌上的新選擇，但琳瑯滿目的加工肉品該如何挑選呢？食藥署教您輕鬆選購加工肉品的小技巧。

選購加工肉品三要訣 標示 包裝 外觀都不能忽略

面對琳瑯滿目的加工肉品，選購時該注意哪些重點？食藥署提醒把握三大原則，讓您安心買。

一、看清產品標示：選購肉品前應看清產品標示。完整包裝的產品須標示品名、內容物、重（數）量、有效日期、廠商名稱、地址、電話、原產地、過敏原醒語及營養標示等資訊。

另外在有公司登記或商業登記的超市或賣場等販售場所販賣的散裝肉品，店家也會以懸掛、立（插）牌或張貼等明顯方式標示品名及原產地（國）的資訊，讓民眾作為選購的參考。

二、慎選包裝型態：選擇完整包裝型態產品能避免污染，確保產品安全衛生。選購散裝加工肉品時，建議向信譽良好之廠商或店家購買，並以適當方式保存且儘快食用完畢。

三、查看肉品外觀：檢視肉品外觀色澤有無異常，如包裝袋是否完整、有無破損，或是發現肉品表面有黏液或異味時，就不宜選購。

食藥署也提醒，加工肉品通常含有較多的鹽或油等調配料，應適量食用，並適度補充水分及搭配新鮮蔬果，才能吃的開心又放心！（本文引用自食品藥物管理署藥物食品安全週報第 1028 期）

