



食油與健康關注委員會
Cooking Oil and Health Committee



梁嘉聲博士

食油與健康關注委員會
成員

氣炸少油 的飲食陷阱

近年氣炸煮食大行其道，不少人追捧其少油或無油煮食模式，但氣炸未必一定較油炸來得健康，當中隱藏不少飲食陷阱。氣炸鍋的原理是利用熱風將食物加熱烤熟，過程中逼出食物的水份和油份，從而產生「油炸」效果。食油與健康關注委員會曾進行測試，將雞腿分別用氣炸鍋及油炸烹調，發現油炸雞腿油份含量維持於9.7%水平，但氣炸後的則降至4.7%。雖然氣炸烹調後的食物油份含量較油炸的為低，但因為氣炸過程中流失水份和部分油脂，而且烹調需時長3至4倍，以致口感較乾，肉質較硬。

少油不一定健康，亦要留意營養及有害物質。一般情況下，飲食中最理想的奧米加6及奧米加3比例應不多於5:1，但氣炸雞腿的比例高達13:1，而油炸的則為6:1，較接近理想水平。如飲食中兩者比例超出太多，會增加患二型糖尿病風險。此外，氣炸物的過氧化值亦相對較高，該數值是油脂和脂肪酸等被氧化程度的指標，數值較高代表敗變程度較高，有機會構成健康風險。

健康飲食並非一味追求「走油」，油脂是身體的重要元素，有助吸收脂溶性維生素A、D、E及K，為製造膽固醇、維生素D及荷爾蒙的主要原料。根據美國農業部建議，成年男女每天宜進食6至7及5至6茶匙食油，只要適當攝取優質油脂，不但不會致胖，也有益健康。

想知更多請瀏覽



www.cohc.hk



食油與健康關注委員會是一個獨立組織，旨在提供中立和正確的飲食知識，提倡均衡健康飲食。

全力支持