



彰化郵局許可證
彰化字第876號
雜誌



彰化基督教醫院

中華郵政彰化雜誌第53號
登記為雜誌交寄
無法投遞時請退回



活力營養

季刊

81

期

中華民國一百零八年八月十日



活力營養系講座~系列活動

油你真好 (油品)



活動日期 / **108/12/11** (三)

活動時間 / 上午 08:30~11:30

(快快來~早點來~不需報名)

活動內容 / 玩遊戲、學知識。參加就有小禮物!
(限量150份)

活動地點 / 彰化基督教醫院總院1樓大廳 (服務台前)

發行人 | 陳穆寬院長 總編 | 陳美櫻主任
發行地 | 500 彰化市南校街 135 號 (營養部)
網址 | <http://www2.cch.org.tw/d7600>

總校稿 | 晏傳娥 主編: 林岳欣、高梅芳
電話 | (04)7238595 分機 7188 號 (活力營養)
E-mail: d7600@cch.org.tw

創刊日 民國九十一年一月十五日

目錄ontent

主題報導

04 健康，需要「油」你

彰化基督教醫院體系營養暨膳食部
林岳欣營養師

06 都是橄欖油，為何價格差這麼多？

彰化基督教醫院體系營養暨膳食部
高梅芳營養師

食話食說

08 油你真好

雲林基督教醫院營養組
陳麗琴營養師

營養師上菜

10 堅果種子做點心

彰化基督教醫院體系營養暨膳食部
許純嘉營養師

11 檸檬奇亞籽

12 可可小花手工餅乾

食在最 IN

13 油你顧血管～酪梨揪甘心

彰基體系佑民醫院 廖美俞營養師

營養你的生活

14 減重代餐怎麼吃

彰化基督教醫院體系營養暨膳食部
邱珮筑營養師

活力營養活動

16 彰化基督教醫院營養部－民國108年活力營養活動

編輯手札



炒青菜、煎魚、炸雞排、西點麵包、滷肉飯、堅果，油脂在日常飲食中無所不在。一般油脂給人較負面的印象，攝取過多容易造成肥胖，不適當的油脂會增加罹患心血管疾病風險，為追求健康，烹調方式改為水煮、蒸，可減少油脂攝取，但無油健康嗎？油脂除了提供身體能量外，也和脂溶性營養素吸收及細胞穩定相關，若攝取不足可能造成身體營養失衡、內分泌失調等問題。

油其實沒想像中的壞，適當攝取好油能預防心血管疾病、抗發炎、抗氧化、強化腦及神經細胞；有些特殊疾病需要使用大量油脂，達到飲食治療之效，本期季刊將帶領讀者們認識好的油脂來源及使用方式，快來瞧瞧吧！



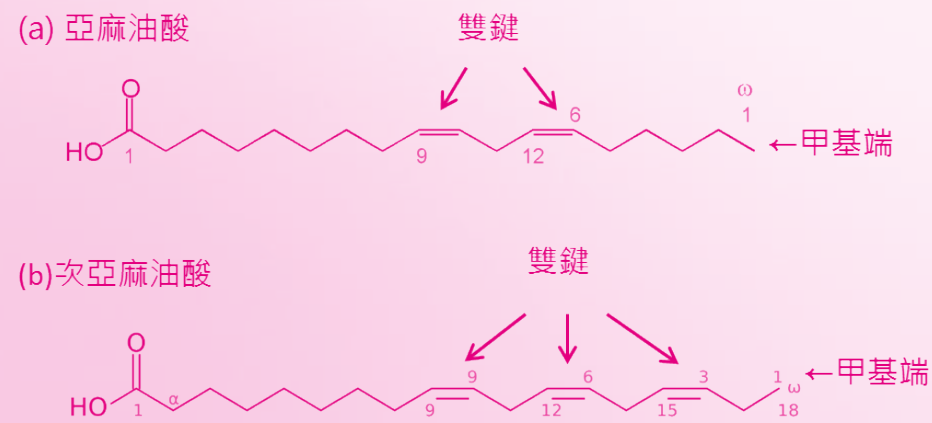
健康，需要「油」你

彰化基督教醫院體系營養暨膳食部 林岳欣營養師



低油高纖的飲食原則相信大家時有所聞，低油飲食是一種健康的飲食型態，但是油吃得越少越好、越健康嗎？如果嚴格執行只吃瘦肉、不攝取任何的油脂的無油飲食，長期下來可能會導致「必需脂肪酸」缺乏，反而對健康產生不良影響。下面就為您介紹何謂必需脂肪酸、在體內的生理功能、食物來源及缺乏症。

必需脂肪酸，指的是人體無法自行合成，只能由食物攝取而來的營養素。人體必需的脂肪酸有兩個：n-6家族的亞麻油酸 (linoleic acid, LA) 與 n-3家族的次亞麻油酸 (α-linolenic acid, ALA)。n-3或n-6表示從脂肪酸化學結構的甲基端起第三或第六個碳開始有雙鍵(如下圖)。亞麻油酸與次亞麻油酸分別為18個碳、2個雙鍵(18:2)與18個碳、3個雙鍵(18:3)的多元不飽和脂肪酸(polyunsaturated fatty acids, PUFA)。



圖、亞麻油酸(a)與次亞麻油酸(b)之化學結構式

這兩個必需脂肪酸在體內經過去飽和(desaturation)與延長(elongation)的生化反應，可以合成碳鍊更長的多元不飽和脂肪酸，如：花生四烯酸(arachidonic acid, AA)，以及大家熟知的EPA (eicosapentaenoic acid)與DHA (docosahexaenoic acid)。花生四烯酸由亞麻油酸轉換而來，同屬n-6家族，在體內代謝成一系列促發炎的因子，如前列腺素、前列凝素與白三烯素等；EPA或DHA則是由次亞麻油酸轉換而來，同屬n-3家族，在體內代謝成一系列抑制發炎的因子。雖然DHA可以由人體自行合成，但實際上轉換率很低，約0.05%，所以對於生長發育中的小朋友，建議多補充魚類以獲得成長所需的攝取量。

在現代的飲食模式下，常會攝取過多的脂肪，其中n-6與n-3脂肪比例可能高達30~50:1，比例越高，越容易引起糖尿病甚至是癌症的產生。n-6與n-3脂肪最適當的比例約為4:1，在體內能達到最佳轉換利用。目前已很少出現必須脂肪缺乏症，但仍有少數嬰兒或長期使用靜脈營養的族群，因飲食中缺乏必需脂肪來源，可能出現鱗狀皮膚炎、禿頭、血小板減少及小兒生長遲緩等缺乏症狀，亞麻油酸與次亞麻油酸主要存在植物油中(如下表)，在日常生活中很容易取得，只要少量的烹調用油，就不用擔心有缺乏症的產生。若已經產生缺乏症，盡快補充必需脂肪酸，即可改善症狀。均衡攝取各類食物，包括油脂，秉持選好油、不過量的原則，維持良好的運動習慣，讓我們一起健康有活力！

表、必需脂肪酸食物來源

必須脂肪酸	食物來源
亞麻油酸	紅花籽油、葵花油、玉米油
次亞麻油酸	亞麻籽油、大豆油

參考資料：

- 江孟燦等人。國人膳食營養素參考攝取量及其說明第七版。台北市：行政院衛生署，2012；68-77。
- Artemis P Simopoulos. Essential fatty acids in health and chronic disease. Am J Clin Nutr 1999;70 (suppl):560S-9S.
- 亞麻油酸。維基百科。https://zh.wikipedia.org/wiki/%E4%BA%9A%E6%B2%B9%E9%85%B8 (accessed 12 July 2019).
- 次亞麻油酸。維基百科。https://zh.wikipedia.org/wiki/%CE%91-%E4%BA%9E%E9%BA%BB%E9%85%B8 (accessed 12 July 2019)

都是橄欖油 為何價格差這麼多?



彰化基督教醫院體系營養暨膳食部 高梅芳營養師

橄欖油的好處眾所皆知，也幾乎成為家中必備油品，當你走進賣場看著一整排的橄欖油和價格是否感到疑惑，明明都是100%橄欖油為什麼有些價格差3倍呢?多了”特級”兩個字是品質比較好嗎?瓶標上的酸價又是甚麼意思?

在《失去貞操的橄欖油，橄欖油的真相與謊言》一書，封面寫著：橄欖油行業裡的潛規則就是「消費者要自己當心，即使經過檢測，也不能百分之百保證是真的。」相信你跟我一樣不是專業的品油師，很難斷定橄欖油的品質好壞，但我們可以看標籤來篩選，買到高品質、價格合理的橄欖油。

- 1. 英文名稱：**特級初榨Extra virgin、初榨virgin、純pure、淡橄Extra Light
- 2. 產地：**想購買高品質橄欖油要看清楚確切的產地。標著義大利瓶裝進口不代表義大利製造，只因為義大利是全世界橄欖油的主要進口商之一，進口包裝後再次出口。
- 3. 酸價：**是指油品中「游離脂肪酸」的含量，數值偏低並不是高品質的保證，但數值高通常代表了品質低劣。在初榨橄欖油中數值越低代表使用的果實完整且製程越接近完美，保留下來的營養成分與油純淨度也越高，高品質的初榨橄欖油其酸價建議在0.4% 以下，0.1% ~ 0.2% 之間則是珍貴的頂級好油。

養生保健選用特級初榨橄欖油Extra virgin olive oil

橄欖油在市場上商品眾多，僅特級初榨(Extra virgin)橄欖油保留較多的抗氧化物質，雖然一般橄欖油或淡橄欖油經過精煉去除游離脂肪酸，酸價可<1%但幾乎無多酚物質，養生效益低。若欲喝油養生建議選購酸價<0.4%特級初榨(Extra virgin)橄欖油。

名稱	酸價	特色	價格
特級初榨橄欖油 Extra virgin olive oil	<0.8%， 高品質的橄欖油其酸價建議在0.4%以下。	橄欖油的最高品質等級，保留最多的營養成分，在味道上與香氣上帶有新鮮橄欖的果香，入口帶有苦味及些許嗆辣感。若是使用早收橄欖所製成的特級初榨橄欖油味道更強烈，也代表含有較多的抗氧化物質。	\$300~1000元 通常酸價越低價格越高
初榨橄欖油 virgin olive oil	<2%	為第二次低溫榨取或採用第二級上好橄欖榨取之油，跟特級初榨橄欖油的製法一樣，但它含有較多游離脂肪酸。隨著製油技術的進步，特級初榨橄欖油生產成本降低，市場上初榨橄欖油已漸漸被特級初榨橄欖油取代。	\$300~600元
純橄欖油 pure olive oil	<1%	第三次壓出的油，或用品質較差的橄欖所製成的油，經過化學精煉，再加入少量特級初榨橄欖油提味。但自1991年起已停止使用這個名稱。現在一律簡稱為「橄欖油」。	\$250~350元
淡橄欖油 Extra Light olive oil	無IOC標準資料	不屬於橄欖油等級的一種。它之所謂「淡」與油中的脂肪含量沒有多大關係。製程和純橄欖油相似，淡橄欖油在色澤、香味和味道方面都略遜一籌。	\$200~350元

橄欖油的耐熱溫度取決於酸價及單元不飽和脂肪酸含量，高品質的特級初榨橄欖油有著低酸價(低游離脂肪酸)，高單元不飽和脂肪酸的特性，且含有多酚物質，在煎、炒、炸高溫烹調時較不易產生氧化物，但這一類的高品質的特級初榨橄欖油有著果香味與苦味，高溫烹調讓果香味喪失，苦味更加明顯，雖然較不易產生氧化物，但你一定不希望煎、炸出來的食物帶著苦味。所以高品質橄欖油使用方式還是建議以涼拌、水炒、製作沾醬為主。

酸價	耐熱溫度(冒煙點)	酸價	耐熱溫度(冒煙點)
0.1%	約220度	0.2%	約210度
0.3%	約200度	0.4%	約190度

參考資料：

- 國際橄欖油理事會，橄欖油的名稱和定義<http://www.internationaloliveoil.org/estaticos/view/83-designations-and-definitions-of-olive-oils>(accessed 18 July 2019)
- 湯姆·穆樂。失去貞操的橄欖油—橄欖油的真相與謊言。台北市：時報文化2014；277-298。
- 橄欖油。維基百科。<https://zh.wikipedia.org/wiki/%E6%A9%84%E6%AC%96%E6%B2%B9>(accessed 18 July 2019)
- 酸價？發煙點？挑選橄欖油先看懂這兩大指標！<https://food.ltn.com.tw/article/5547>(accessed 18 July 2019)

油你真好

雲林基督教醫院營養組 陳麗琴營養師

『油』是家庭主婦烹調食物不可或缺的調味品，這個天天食用的油脂不只可以增添食物風味，更對人體健康有著大大的影響，而市面上的油品琳瑯滿目，如：橄欖油、花生油、葵花油、芥花油、調合油...等等，到底該如何選擇好油你是否感到困惑呢？以下就由營養師告訴你如何選擇好油！

依烹調方式選擇適合的油品

當油倒入鍋中加熱到開始冒煙的最低溫度稱為「冒煙點」，此時的油脂就開始產生劣變、氧化並釋放出自由基，容易造成身體慢性發炎，進而導致慢性病變，如：心血管疾病、癌症。

市售的「植物性調合油」，大多將兩種以上油品調和，經過多層次加工，難以辨明成分好壞，所以盡量避免選購調和油。

每一種食用油的冒煙點、特性都不同，所以不同的烹調方式要選用不同的食用油，也盡量避免使用固定品牌及種類。

香煎、熱炒、爆香

適用油品：葵花油、大豆沙拉油、葡萄籽油、苦茶油、茶籽油。

油炸

適用油品：豬油、牛油，或芥花油、椰子油和棕櫚油。

涼拌、拌炒

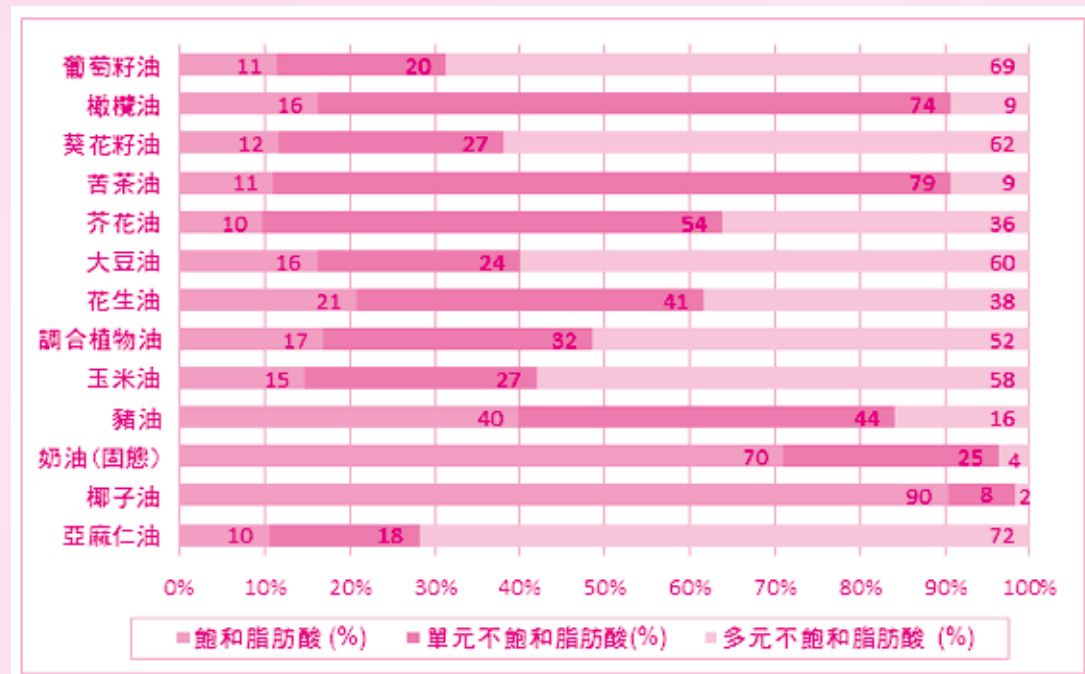
適用油品：橄欖油、芝麻油、花生油及亞麻仁油。

選好油關鍵：單元不飽和脂肪酸優於多元不飽和脂肪酸，更勝飽和脂肪酸

大多的植物油含單元不飽和脂肪酸及多元不飽和脂肪酸，其中單元不飽和脂肪酸可降低總膽固醇及低密度脂蛋白（LDL），提升高密度脂蛋白（HDL），油脂穩定度優於多元不飽和脂肪酸，能保護動脈血管、抵抗氧化造成的傷害。含量由高到低分別為苦茶油、橄欖油、芥花油、花生油。

多元不飽和脂肪酸富含人體無法自行製造的必需脂肪酸，如：次亞麻油酸（Omega-3）和亞麻油酸（Omega-6），但容易被氧化分解產生自由基，所以不建議高溫油炸，如：亞麻仁油、葡萄籽油、葵花油、大豆沙拉油、玉米油。其中植物油中的椰子油、棕櫚油為例外，化學結構式接近飽和脂肪酸，適合高溫烹調，但不建議常使用。

飽和脂肪酸在室溫下呈固態，攝取過多易造成膽固醇堆積在血管壁，增加罹患心血管疾病的風險。含量由高到低分別為椰子油、奶油、豬油(如下圖)



圖、常見食用油的脂肪酸比例

健康用油，『油』你做主

1.購買小瓶罐裝，多種廠牌輪流換。2.避免選擇氫化油及調和油。3.減少回鍋油，勿重複使用。4.減少高溫爆炒或煎炸的食物。5.烹調方式以冷鍋冷油，用水拌炒煮。6.放置陰涼處避光，避免靠近火源。

如何正確用油及選擇好油，仰賴於對於用油的正確觀念，經由上面的介紹，希望大家能對油有更深的了解，聰明用油，油你做主！

參考資料：

- 衛生福利部食品藥物管理署-台灣地區食品營養成分資料庫(新版)
<https://consumer.fda.gov.tw/Food/TFND.aspx?nodeID=178> (accessed 17 June 2019)
- 食品衛生管理署-黑心油品事件Q&A
<https://www.fda.gov.tw/tc/siteContent.aspx?sid=4094> (accessed 17 June 2019)
- 一次認識 9 種廚房常見油品，這樣用才正確！
<https://food.ltn.com.tw/article/1074/2> (accessed 19 June 2019)
- 關鍵 3 步驟 透視健康好油！
<https://www.commonhealth.com.tw/article/article.action?nid=65171> (accessed 19 June 2019)

堅果種子做點心

彰化基督教醫院體系營養暨膳食部 許純嘉營養師

生酮飲食是一種高油脂、極低碳水化合物的飲食，用於治療特殊疾病，必須仔細計算所有碳水化合物含量，不能超過一日設定的建議量，同時，最好將碳水化合物平均分配著吃，並定期監測血酮、尿酮，確定身體酮體有維持在一定濃度。如果單餐一次吃到太多碳水化合物，也可能使身體代謝轉回使用葡萄糖作為能源，而不是使用酮體。因此，像是麵粉、果醬等原本就含高碳水化合物的食物，即使在點心時，也不適合使用，不過，還是有適合酮友的下午茶好選擇喔，像是無糖杏仁粉、赤藻糖醇、80%以上的可可，都很常用來做酮友適合吃的餅乾或蛋糕，奇亞籽不僅可以磨粉加入蛋糕內，增加纖維含量，直接泡水喝也有不錯的口感，只要善用這些富含膳食纖維，而醣量少的食物，不僅更能維持飲食中的低醣比例，同時又解決容易便秘的困擾，快來看看怎麼自己手做下午茶吧！

營養小貼士

吃生酮點心的目的，除了在執行生酮飲食期間可以增加飽足感，同時也可以藉此補充油脂與膳食纖維，讓生酮飲食之路可以走的更有動力，才能維持健康。



檸檬奇亞籽

動手做做看－檸檬奇亞籽(五人份)

材 料

檸檬1顆、亞籽約30克、異麥芽寡糖15毫升(約1大匙)(可加可不加)、冰水1.5公升

作 法

1. 檸檬洗淨後切片，去籽，與異麥芽寡糖一起加入冰水中，做成檸檬水。
2. 奇亞籽用約100毫升熱水泡開後，分裝到五個杯子中。
3. 每個杯子分別沖入冰檸檬水300毫升，便完成五杯檸檬奇亞籽。

營養師小叮嚀

奇亞籽本身富含膳食纖維與 ω -3脂肪酸，遇熱水泡開時會膨脹，入口時若稍加咀嚼會有滑滑脆脆的口感，很適合作為夏日炎炎時的點心喔！



可可小花手工餅乾

動手做做看—可可小花手工餅乾(五人份)

材 料

杏仁粉100克、甜菊糖20克、蛋白3個、檸檬汁1/2茶匙、80%以上巧克力磚50克

工 具

小型電子料理秤、電動打蛋器、攪拌盆、擠花袋、烘焙紙、烤箱

作 法

1. 先預熱烤箱（180°C）
2. 杏仁粉過篩、可可磚放烤箱旁邊融化備用。
3. 分離好蛋白放進攪拌缸，加入甜菊糖、檸檬汁後，打發成蛋白霜。
4. 再加入杏仁粉並攪拌均勻。
5. 將完成的麵糊裝入擠花袋，擠在烘焙紙上，入烤箱烤約30分鐘即可出爐。
6. 在出爐的餅乾上頭擠上一小匙可可膏，放涼定型後就完成啦！



油你顧血管~酪梨揪甘心

彰基體系佑民醫院 廖美俞營養師

常常在水果攤位中看到酪梨的身影，使得民眾容易誤認酪梨是水果的一種，甚至將其做為餐後的水果盤之一，自然不知這種「水果」含有高量脂質，其實在食物分類歸屬於油脂類！美國心臟學會期刊（Journal of the American Heart Association）的研究指出，每天吃一顆含有豐富不飽和脂肪酸的酪梨，能改善過重或肥胖者的「壞」膽固醇，對於患有心血管疾病、糖尿病及肥胖人士尤其具有保護功效。

酪梨所含的脂肪主要由單元不飽和脂肪酸(MUFA)組成，其中油酸、棕櫚酸和亞麻油酸為主要的脂肪酸組成，而油酸可減少血液中會導致動脈硬化心臟病的低密度脂蛋白(Low Density Lipoprotein, LDL)膽固醇的含量。且酪梨含高量抗氧化物，如維生素A、C、E及高濃度的植化素和大量可溶性纖維，有助於保護心臟血管、預防中風。酪梨為高營養密度食材，除了含有豐富脂質、膳食纖維與抗氧化物之外，可用來製作嬰兒副食品、也可做為素食者的蛋白質來源，以及應用於控制體重。鮮為人知的部份是，酪梨具有快速滲透皮膚之特點，亦可應用在化粧品工業，或製成上等的天然防曬膏。

每100公克酪梨營養成份

項目	熱量 (kcal)	蛋白質 (g)	脂肪 (g)	碳水化合物(g)	膳食纖維 (g)	鈉 (mg)	鉀 (mg)	β-胡蘿蔔素 (μg)	維生素E (mg)
總計	73	1.5	4.8	7.5	3.8	1	271	143	1.38

參考資料：

1. The Avocado and Human Nutrition I . Some Human Health Aspects of the Avocado. 中國園藝;42卷2期(1996/06/01), 184-194
2. Virgin avocado oil: An emerging source of functional fruit oil; Journal of Functional Foods Volume 54, March 2019, Pages 381-392
3. The Avocado and Human Nutrition. II . Avocado and Your Heart 中國園藝;44卷4期(1998/12/01), P371-382
4. <https://consumer.fda.gov.tw/Food/tfndDetail.aspx?nodeID=178&f=1&id=38>(accessed 12 July 2019)

減重代餐怎麼吃

彰化基督教醫院體系營養暨膳食部 邱珮筑營養師

關於減重飲食原則，民眾普遍了解的概念便是低油高纖，但臨床營養諮詢時，常遇到民眾表示自己執行網路上部落客分享減重成功的低油水煮餐，努力靠意志力堅持一個禮拜之後便漸漸開始鬆懈，沒辦法繼續堅持下去，原因無非是水煮餐口味過於清淡、東西吃起來沒味道等等，也有民眾在營養師介紹減重代餐產品後，覺得代餐根本吃不飽，反而會在點心時間吃更多零食，其實要解決以上這些問題不算困難，只要稍微修正食譜，其實減重餐也能吃飽、吃得開心，下面就來說說該怎麼調整吧！

其實減重飲食需要控制的油脂除了總量，還要注意種類，我們需要避免的是過量飽和脂肪(大多來自於動物性脂肪)，所以烹調過程中適量的植物油是可以接受的，可以選擇具有香氣的油品(如：麻油、花生油、香油、橄欖油…)進行調味，使食物更好入口，不至於索然無味，並且要養成定量的習慣，準備標準量匙，建議一餐的油控制在1~2茶匙以內。

再來聊聊代餐產品吃不飽這件事，目前市售的代餐較多人使用的是沖泡式粥品形式，一包熱量約介於100~150大卡，沖泡起來的份量約為200~300 ml，雖然代餐中含有燕麥等高纖食材，可增加飽足感，但這份量與普通成人一餐的份量存在一定差距，吃完會感到空虛實屬正常，建議代餐可以搭配大量蔬菜或是菇類，並且加入豆腐或雞蛋等高生物價蛋白質，以上這些食材都能有效提升飽足感，但卻不會攝取過多熱量，建議的搭配如下：

- 1.代餐1包
- 2.菇類1碗(金針菇、杏鮑菇、木耳)
- 3.青菜1碗(當季葉菜類)
- 4.嫩豆腐1盒(女性約半盒、男性1盒)
- 5.雞蛋1顆
- 6.香油1茶匙

*註：玉米、南瓜、芋頭、地瓜、馬鈴薯、山藥等屬於全穀雜糧類而非蔬菜類，富含澱粉，食用時須注意份量。建議有使用代餐的狀況下，此類食材應少於半碗。

以上食材份量搭配熱量，每餐約350~450大卡，遠低於外食便當動輒800大卡的熱量，且能擁有相同程度的飽足感，大家可以嘗試看看！

減重除了體態改變，對健康也有一定的幫助，這不是短跑衝刺，需要馬拉松的堅持精神，為了能堅持，美味不該被犧牲，培養均衡飲食模式，搭配動態生活模式，讓您養成健康的身體和勻稱的體態！



彰化基督教醫院體系營養暨膳食部 108 年度活力營養講座大廳活動

日期	主題
108-08-14 週三	色香味俱全(調味品)
108-12-11 週三	油你真好(油品)

活動地點：彰化基督教醫院一樓大廳(服務台前)

活動時間：上午08:30~11:30(不需報名)

洽詢專線：04-7238595轉7188

免費活動！歡迎大家一起來闖關玩遊戲、學知識！還有意想不到的驚喜！

彰化基督教醫院體系營養暨膳食部108年度大廳團衛主題－營養良食

日期	時間	次主題
108-08-21 週三	上午11:00~11:40	澱定未來
108-10-16 週三	上午11:00~11:40	豆豆家族
108-12-18 週三	上午11:00~11:40	2019最後一蛋

活動地點：彰化基督教醫院一樓大廳(門診藥局前)

活動時間：上午 11:00~11:40(不需報名)

洽詢專線：04-7238595轉7188

免費活動！現場有營養師私房菜給您試吃喔！

彰基營養部在2018年9月成立「健康食力平台」，有別於一般的電商平台，以健康宣導為目的，販售的所有商品皆有營養師把關審核，民眾若有需求，歡迎上網選購；或是至醫院門市部「活力營養」挑選，店裡皆有專業的人員可為您詳細解說，讓您買得放心、吃得安心。



8/11-9/14

健康食力週年慶～ **單筆滿千送百**

更多優惠活動請上健康食力網

平台網址：<https://www.totalhealth.tw/>