



## 選用食油的建議

消費者使用食油來烹調食物，既可增加食物的色、香、味，食油又有其一定的營養價值。隨着食品工業的發展，現時的食油種類眾多，按食油的種類分為動物油（牛油及豬油等）及植物油（花生油、粟米油、豆油、麻油、菜籽油、橄欖油、米糠油及葵花籽油等），不同食油配合不同的食物烹調方式可帶出不同風味。

不過，無論是動物油或植物油，食油都是一種熱量高的食物，不宜過量食用，尤其動物油含較多的飽和脂肪酸，飽和脂肪酸較易在人體血管內積聚，會導致各種心血管疾病，與此同時，雖然植物油含有較健康的不飽和脂肪酸，但是還是要適量食用，因為任何脂肪所提供的卡路里較相同份量的碳水化合物或蛋白質高達兩倍以上。

### 食油不宜重複使用


消費者在家中煮食，建議採用植物油烹調食物。食油不宜重複使用，因為經多次加熱後可能會釋出少量的丙烯醯胺（Acrylamide），丙烯醯胺有一定的毒性，可能會影響人體健康，故建議不宜重複使用食油。

本會提醒消費者，要食出健康，外出用膳時，要光顧信譽良好、衛生環境及員工皆清潔的商號，減少食用需要大量油脂烹調的煎炸食物，從而減低攝取過多油脂的風險。

### 從目測至檢查標籤選出安全食油

在選購食油時，本會建議消費者應選擇在正規零售市場購買，應檢查包裝上的原始標籤，包裝是否完整，用目視檢查食油必須清澈，如有混濁物就不可購買。食油在開封後接觸空氣會氧化，加速其變壞，若無法儘快用完，已變壞的油脂不但會影響烹調食物的品質，也可能會產生有毒物質影響身體健康，因此建議消費者選購時，宜因應使用頻率及使用量來決定購買容量的大小。並以不透光、細瓶口的容器盛載食油，將產品存放在陰涼、無日光照射的地方，不要將食油反復使用。

本會在數年前曾進行過植物油的檢定，測試樣本的酸價、過氧化值、重金屬鉛及砷、黃麴霉毒素B1及抗氧化劑，檢定結果顯示本澳相關產品的衛生情況令人滿意。

本會亦呼籲食品入口商以及各類飲食場所，要審慎監控食物材料的來源，確保貨源是合法入口；保證材料的安全與衛生。 

## Como verificar e escolher um óleo alimentar de qualidade

Os óleos alimentares de má qualidade podem afectar negativamente a saúde, pelo que temos de ter mais cuidado no consumo do óleo.

Os óleos alimentares podem ser de origem animal (ex: banha) e vegetal (ex: óleo de amendoim, óleo de milho, óleo de soja, azeite, etc.). Diferentes tipos de óleo podem ser usados para fazer diferentes tipos de pratos. Os consumidores geralmente usam óleo vegetal na preparação de refeição. Há alguns anos realizámos um teste laboratorial para verificar a qualidade dos óleos alimentares encontrados à venda no mercado local e o resultado foi positivo.

Chamamos atenção de todos para os cuidados a ter quando tomarem refeições fora de casa, devendo escolher um estabelecimento de comida confiável a nível de qualidade de comida e de higiene. Também devem evitar consumir comida frita em óleo abundante dado que não é boa para a saúde.

Quanto à escolha de óleo alimentar, é aconselhável comprar tal produto numa loja licenciada, lendo com atenção a etiqueta originalmente colocada no produto e verificando se a embalagem está em bom estado. O óleo vai-se deteriorar após entrar em contacto com o ar e o óleo deteriorado poderá produzir substâncias nocivas que prejudicam a saúde. Portanto, convém não comprar grande garrafa de óleo alimentar se não se usar muito óleo nem com muita frequência. O óleo deve ser conservado em local fresco e longe da luz solar, não podendo, ainda, ser repetidamente usado. 