

學者授課： 科普食油中Omega-3 與Omega-6

坊間不乏介紹選擇食油的資訊，為給消費者更專業知識，今期《澳門消費》由澳門大學中華醫藥研究院、中藥質量研究國家重點實驗室萬建波教授為大家科普一下，請收藏這份專家貼士。



萬建波教授接受本刊訪問

比較兩種人體必需的脂肪酸

脂肪酸是食油主要構成成分及主要營養價值的來源，專研脂肪酸化學與營養的萬建波教授指出，脂肪酸的多不飽和脂肪酸主要分有Omega-3及Omega-6，都是人體必需的脂肪酸，是人體無法自行合成，只能通過食物來攝取。

萬教授介紹Omega-6是食油其中主要成分，包括花生油、大豆油及玉米油等。Omega-6是人體必需的脂肪酸，在正常的生理過程中發揮着重要作用，但若長期與過量攝取，使得體內過度及慢性炎症轉態，可能導致諸多健康問題，包括糖尿病及多種神經退行性疾病等。目前市售植物油Omega-6含量特別多，加之現代油膩的飲食習慣，導致消費者攝取太多的Omega-6，與此同時，人們在吸收Omega-3的分量較少，使得Omega-6與Omega-3的比例嚴重失衡。萬教授指出，目前有不少科學研究證實Omega-3具有心臟保護、抗癌以及預防多種疾病的作用，若嚴重缺乏將導致很多健康問題。基於此，萬教授提醒消費者選擇食油時，應注意吸取Omega-6與Omega-3的比例，而Omega-3脂肪酸亦可從堅果、種籽及深海魚等食品攝取。

食油	Omega-3(%)	Omega-6(%)
大豆油	4~6	50~60
花生油	0~3	30~40
低芥酸菜籽油	5~14	15~30
棉籽油	0~1	55~60
葵花籽油	0~1	65~70
玉米油	1~3	60~65
油茶籽油	1~3	5~10
芝麻油	1~3	45~50
棕櫚油	0~1	15~20
亞麻籽油	40~61	10~15
米糠油	1~2	30~40
核桃油	6~18	55~65
紅花籽油	0~1	75~85
橄欖油	1~3	10~15
紫蘇油	51~63	12~20

萬教授建議消費者在選擇食油時應注意兩者之間含量的適當比例。

萬教授的研究列出不同種類食油的Omega-3、Omega-6及Omega-9的高低含量比例，供消費者參考選用食用，在表內就可看到亞麻籽油及紫蘇油的Omega-3含量比例較高，而在花生油等食油的含量比例就很低。

專家建議：不宜長期固定食用一種油品

萬教授表示，不少資料表明長鏈飽和脂肪酸（如動物油）可能與心血

管疾病及腫瘤的發生有關。然而，像椰子油這樣的中短鏈飽和脂肪酸對人體大有益處，包括保護心血管和抗癌作用。此外，單不飽和脂肪酸（例如橄欖油和山茶籽油）同樣具有多種健康益處。為此，建議消費者應定期更替食用不同成分結構的脂肪酸食油，同時，使用食油時油溫不宜過熱，以防食油因氧化產生異化物的情況，影響食油的安全及品質。

