

Line 流傳「多數人吃的油是化學油!」，這是真的嗎？

【發布日期：2017-03-10，資料來源：食品藥物管理署】

- 1.食用油脂是從含油量較高的動物或植物組織中，經過加工程序煉製而成，以確保油脂在貯藏期間使用之穩定性及安定性，食用油脂並非以化學合成，國際亦無將經由精製而成之油稱為化學油。
- 2.一般食用油脂的製作必需經過「油脂抽取」及「油脂精製」兩部分。
 - (1)**油脂抽取**：一般食用植物油之抽取方法有兩種，一為壓榨法，一為萃取法。壓榨法是將原料經精選、清洗、浸潤、去皮、破碎、加熱後，以壓榨機直接壓榨使油脂流出；萃取法則是將原料組織破碎壓成片狀，蒸煮加熱後，再以熱的溶劑進行批式或連續式的萃取，該萃取法之效率較高，萃取油脂較為完整，依法可作為油脂萃取之溶劑為己烷，溶劑溶出油脂後再以加熱揮發、去除溶劑。食藥署已訂有「加工助劑衛生標準」，規範食用油脂萃取用途之溶劑及其殘留量。凡符合食安法及其相關規定產製之油脂，即可安心食用。
 - (2)**油脂精製**：僅經過壓榨或萃取流程所取得的粗製油脂，外觀會較混濁，色澤會較深，也會有特定或不良氣味、口感及品質不佳等問題。油脂中所含的懸浮物、不純物、游離脂肪酸、色素及不良氣味的醛、酮等會加速油脂氧化反應使油脂劣變產生油耗味，使品質不佳。為減少前述問題，油脂會經過精製或稱為精煉(refining)、脫色(bleaching)、脫臭(deodorization)等步驟，以增加食用油脂安定性及保存性。另外，市售產品也會添加維生素E防止油脂氧化。
- 3.提醒您，購買食用油脂時，應考量油脂食用量適量購買，並避免長時間暴露於高溫環境下，空氣中的氧氣、水分及光線都可能導致油脂氧化，應注意貯藏條件，儘早食用。