

好油好料理 生活更輕鬆

隨著生活水準的提高，餐桌上有魚有肉已非難事，不再有無米之炊的困擾，反而使吃什麼、怎麼吃才能更健康，成為廚房裡最重要的課題。同時，對於美食的定義也正悄悄的轉變，早期為了增添香味以豬油料理的情況已成為對古早味的回憶，對健康的追求促使

所有主婦張大了眼睛，謹慎小心的挑選好油為家人的健康把關。

良好的飲食習慣基礎在於均衡的攝取，不論對食材的選擇或是烹調方式，都

不應該因為喜歡而沒有節制。國人的飲食通病就是吃得太多，使得許多養分過度攝取造成隱憂，貪圖美味的烹調方式，大火快炒、油炸，更是助長了飲食文明的發生。

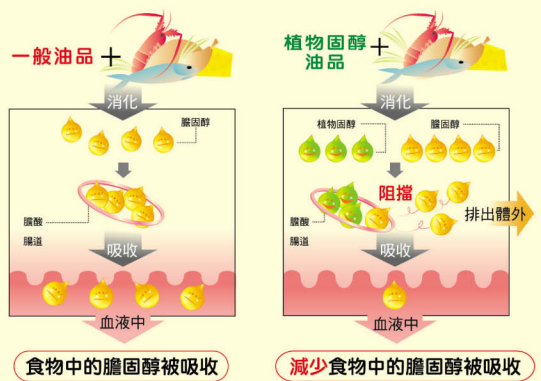
挑選好油的重要指標，就是富含不飽和脂肪酸且油質穩定，這就是植物油優於動物性油品的最大原因，而在各種植物油中，顏色透黃、油味芳香、熔點低，又容易吸收、利用的葵花油，更因為含人體必需脂肪酸亞油酸，能幫助人體調節新陳代謝、保護血壓穩定及降低血中膽固醇，以及豐富的活性維生素E，成為各種植物油中對健康更有利的首選。



膽固醇的天然競爭對手——植物固醇

過度的攝取動物性食物，加上運動量普遍不足，使得國人的膽固醇平均數值逐年偏高，如何控制、降低膽固醇，一直是主婦們最關心的健康問題，美國心臟學會更建議每人每日所進食的膽固醇不應超過300毫克才。

植物固醇的分子結構與動物性膽固醇非常相似，因此在腸道中會與膽固醇產生競爭作用，阻止膽固醇在腸道中的吸收，進而降低血清中膽固醇



選對好油 健康養生事半功倍

要在一天當中食用6公克綠花椰菜實在是不可能做到，因此了攝取足夠的植物固醇，唯有將植物固醇額外添加在食品中，才能攝取足夠有效的植物固醇，因為植物固醇是脂溶性的物質，許多先進國家將它添加在植物性奶油、美乃滋、食用油等油中，利於人體吸收，例如日本的「日清」或是「花王」植物固醇油。

而在台灣，泰山企業也順應國人對健康養生的重視，推出了添加植物固醇的「健康植醇葵花油」，結合了葵花油與植物固醇兩大有效抵抗心血管疾病的成分，經過動物實驗證明能有效降低血中總膽固醇，並獲得國家的健康食品認證，為利用料理控制膽固醇時的最佳利器，想要擁有健康的體魄，就從選對好油開始。

植物固醇卡位！

輕鬆減少負擔，享受健康與美味

輕輕鬆鬆為料理健康加分

食譜示範 / 李德全 · 撰文 / 洪嘉好 · 編輯 / 李信宜



選擇使用健康的好油，就不必因為害怕吃進太多膽固醇而斤斤計較，這個不敢吃、那個不能碰，只要各種食物吃的平均不過量，用對了油就能讓身體越吃越健康。



營養師個人檔案

連英琦

資料提供：
<http://www.bio-green.tw/>

專長：保健食品
瘦身美容食譜分析
營養與疾病
體重管理

著作：寒天維美人健康食譜
學歷：嘉南藥理科技大學
專技高專營養師執照
經歷：寶雅門有限公司 總營養師
世新大學健康講座 特約營養講師
上林食品股份有限公司 營養師
連鎖藥局 研發部 副理
全球營養食品連鎖店 營養師團長暨總店長
傳銷公司 營養講師
保健營養食品公司 專任講師
最佳女主角國際美容機構 副總營養師

