

# 台灣食安風暴 - 黑心油

✘ 心血管疾病

✘ 死亡人數共 **15萬3823人**，平均每**3分25秒**

|        | 飽和脂肪酸              | 不飽和脂肪酸  |
|--------|--------------------|---|
| 室溫下的狀態 | 白色固體狀態             | 液體  |
| 冷藏的狀態  | 白色固體狀態             | 液體  |
| 化學性質性  | 十分穩定               | 不穩定(易被氧化，因此化學性質並不穩定)                            |
| 對健康的影響 | 升高血液中的膽固醇、導致心血管性疾病 | 有助於降低心臟疾病的危險。(攝取過多不飽和脂肪酸，會降低好的膽固醇，可能與某些癌症的發生有關) |

## 油品發煙點比較

| 油脂名稱  | 發煙點<br>°C | 適合烹調方式 |      |      |
|-------|-----------|--------|------|------|
|       |           | 涼拌水炒   | 中小火炒 | 高溫煎炸 |
| 葵花油   | 107       | ✓      | ✘    | ✘    |
| 亞麻仁油  | 107       | ✓      | ✘    | ✘    |
| 大豆油   | 160       | ✓      | ✓    | ✘    |
| 玉米油   | 160       | ✓      | ✓    | ✘    |
| 冷壓橄欖油 | 160       | ✓      | ✓    | ✘    |
| 花生油   | 160       | ✓      | ✓    | ✘    |
| 葡萄籽油  | 216       | ✓      | ✓    | ✓    |
| 椰子油   | 230       | ✓      | ✓    | ✓    |
| 茶油    | 252       | ✓      | ✓    | ✓    |
| 米糠油   | 254       | ✓      | ✓    | ✓    |
| 酪梨油   | 275       | ✓      | ✓    | ✓    |



## 餿水油對人體可能會造成的危害

|                  |                 |        |              |                         |
|------------------|-----------------|--------|--------------|-------------------------|
| 細菌或微生物污染，成發燒、腸胃炎 | 黴菌或黃麴毒素污染造成肝臟傷害 | 可能有重金屬 | 高溫油炸油會產生致癌物質 | 可能含有較多的過氧化合物，可能會引發心血管疾病 |
|------------------|-----------------|--------|--------------|-------------------------|

### 棉籽油

- 內含的棉酚會減少精子數，因此在大陸、巴西、非洲還將其用為男性避孕藥。

### 飼料油

- 安全檢驗標準較低，細菌、黴菌、重金屬等，尤其重金屬具有負極性，器官、間接損壞身體功能、基因突變(致癌)，破壞細胞正常遺傳，產下畸胎。

### 銅葉綠素

- 食用油是不行添加銅葉綠素。(食用色素)
- 改變油品顏色導致消費者難以辨認油品好壞。烹調過程中會釋放銅離子，長期食用導致慢性銅中毒。

✘ 米糠油用多氯聯苯(類戴奧辛)作脫臭工藝中的熱載體

✘ 生產管理不善，混入米糠油

✘ 食用後中毒受害者約 **13000人**，其中 **16人** 死亡

# 台灣食安風暴 - 黑心油

## 參觀南台科技大學學生餐廳油品提問問題

- × 使用何種油品 ( 植物、動物、精緻油、調和油、氫化油 )  
大成沙拉油(鑫雍龍實業有限公司)、大成耐炸油(鑫雍龍實業有限公司)。
- × 油品差不多有哪些流程  
先預訂油品，再請油品廠商給出油品相關檢驗(像是重金屬有無、衛生標準、黃麴毒素、酸價、總極性化合物、苯駢芘等)，之後再給衛生保健組審核，衛生保健組會另外做酸價的檢測，而油品會送到專門儲藏油品的地方，回收油會放入回收油品桶，之後會有專門會收郵品的廠商回收。
- × 是如何使用各種油的 ( 哪種油用炸、煎、炒 . . . . 等方式 )  
大成沙拉油，大部分用於煎與炒；大成耐炸油、用於須由炸食品。
- × 怎麼保存油的 ( 室溫、冷藏 . . . . )  
都會有固定的油品儲藏室(當然是在陰涼、通風良好、不潮濕的地方)。
- × 油差不多什麼時候會用完  
差不多在1-2個禮拜。
- × 油差不多什麼時候會換一次 ( 會一次用完就丟，還是再回鍋 )  
油品用過一次就會倒至專門回收油品的廢油桶，絕對不會再次回鍋做回鍋油。

