

新聞稿

傳媒聯絡：精信醫療保健

翁家琪 (Dorothy Yung)

鄧詠茵 (Michelle Tang)

陳家琳 (Catherine Chan)

電話：2510 6765 / 9363 0084

電話：2510 6805 / 6779 1210

電話：2510 6697 / 9732 3402

2010年2月2日

近四分一港人認為曾烹調過的食油儲存十日以上仍可翻用 自製家用「萬年油」 專家警告增心臟病及患癌風險

港人日益注重食物安全，不少人擔心食肆使用「萬年油」危害健康，卻忽略在家煮食時多次翻用食油，甚至儲存超過 10 日再翻用，隨時自製家用「萬年油」！專家表示長期翻用食油可增加患心臟病及癌症風險。香港食油業協會建議使用新鮮、優質及適量食油煮食，盡量避免翻用，以保障家人健康。

為了解本港家庭翻用食油習慣，香港食油業協會委託香港大學民意研究計劃於 2010 年 1 月進行「本港家庭翻用食油習慣調查」，成功訪問 505 名香港市民。調查結果由港大民意研究計劃總監鍾庭耀博士於發佈會上公佈。

出外用餐 最擔心食肆用「萬年油」

調查顯示，57%港人擔心食肆所用食油，當中 86%最擔心食肆使用「萬年油」煮食。

不知不覺在家自製「萬年油」 危害健康

港人擔心食肆使用「萬年油」煮食，卻忽略家中多次翻用食油，自製家用「萬年油」。調查顯示近九成(88%)會煮食的受訪家庭曾在家煎或炸食物，73%會煮食的受訪家庭在不同的情況下曾翻用食油，56%將沒有變色及沒有油膩味而烹調過的食油翻用。同時有 29%港人認為曾煎或炸食物的食油可翻用兩或三次，更有近四分之一(23%)港人認為曾烹調過的食油若存放良好，儲存十日以上仍可翻用。

翻用食油增心臟病及患癌風險

香港大學生物科學學院副教授兼香港食油業協會榮譽顧問李子誠教授指出，港人對翻用食油存大量誤解，並逐一破解翻用食油四大謎團。

謎團一：翻用食油有甚麼問題？

李子誠教授指出，食油的本質會隨著高溫加熱改變，加熱時間愈長，改變愈大。在加熱過程中，食油中的甘油三酯會分解，產生過氧化物等二百多種物質，並經食物進入人體，例如血液中乳糜粒的共軛二烯烴濃度會隨翻用食油中的過氧化物成份上升。過氧化物在人體內會產生自由基，自由基跟慢性疾病有直接關係，包括增加患心臟病和癌症的風險。此外，油煙內含的多環芳烴亦會增加患肺癌的風險。2009 年一項最新研究顯示，在抽氣不足的環境下，廚師尿液中的氧化 DNA 比常人多一倍。而動物研究亦顯示，食用經高溫長期加熱的食油後，氧化及聚合化的食油令肝臟受損，更誕下肝臟較細少及較輕磅的後代。

謎團二：「萬年油」是否如食肆般翻用多次才會危害健康？

李教授指出，食油加熱煮食後顏色會變深、變得「杰」身及出現難散的泡沫，均顯示不宜翻用。並引述模擬四人家家庭烹調晚飯的食油測試結果顯示，烹調後食油中的茴香胺值、過氧化值及游離脂肪酸含量均分別大幅飆升 17 倍、27 倍及 26 倍。這些數據清楚顯示只經過一次烹調，食油成份已有很大改變，如長期進食翻用食油會危害健康。

版權所有，不得翻印。如需引用或轉載此檔案之任何內容，請先徵求精信醫療保健之書面許可。

單憑肉眼未能鑑別食油質素

謎團三：如何鑑別翻用食油是否已變質？

李教授引述另一食油模擬測試，結果顯示連續三天使用同樣的食油炸薯條及雞翼，食油中的茴香胺值、過氧化值、游離脂肪酸及飽和脂肪酸含量均明顯增加。當中過氧化值及茴香胺值更分別飆升 39 及 11 倍，食油顏色亦明顯加深。李教授解釋，這是因為調味料、食物中的碳水化合物及蛋白質轉移到油內，令油色轉深。由於不少有害物質不能以肉眼鑑別，所以即使已隔渣、沒有變色、沒有變「杰」身、沒有膾味及變味（如花生油沒有了花生香味，芥花籽油嗅不到草青味等等已屬變味），也不代表曾烹調過的食油適宜再用。要保障健康，最直接的方法是盡量避免翻用食油。

謎團四：翻用食油有沒有「儲存期限」？

李教授再引述另一食油模擬測試，炸薯條及雞翼後，模擬一般家庭將食油隔渣後蓋好，存放在室溫中，每天測試其過氧化值及游離脂肪酸含量。結果顯示炸食物後，食油的過氧化值已立即增加 23 倍。存放期間，每天持續上升 8-10%。到第五天，過氧化值已比首天上升 42%；而游離脂肪酸則在炸食物後增加 67%，第五天比首天再增加了 50%。李教授指出，這些數據均明確顯示，曾烹調過的食油，即使只用一次，並隔渣蓋好存放在室溫下，有害物質含量仍然持續增加。

家用食油安全指引

香港食油業協會一向倡導及教育大眾有關食油及健康的資訊，協會主席史志強先生表示，優質食油內含多種營養成份，以新鮮、優質及適量食油煮食，配合適當的烹調方法，不但可以吸收食油中的營養如有益心臟健康的單元不飽和脂肪酸，同時可令食物更美味可口。

香港食油業協會建議市民將油存放在有蓋容器內，並放在陰涼的地方。烹調時避免使用同一鍋熱油長時間煮食，或同用一鍋食油由頭煮到尾。**更重要的是，使用新鮮、優質及適量食油煮食，盡量避免翻用，以保障家人健康。**

註冊營養師傳授健康煮食要訣

為教導市民享受美食同時避免浪費食油，註冊營養師及烹飪節目主持陳國賓先生即席示範並傳授健康美味煮食要訣，包括：

- 用湯匙量度及控制食油份量、
- 用平滑表面廚具煮食以增加食油與食物表面的接觸、
- 煎糕點時同時煎多件，避免浪費食油、
- 加入食油作醃料取代泡油

農曆新年將至，不少家庭均會炮製賀年小食應節。史志強先生特意提醒市民：「市民應用新鮮、優質及適量食油煮食，盡量避免翻用，讓家人享受應節美食同時，亦擁有健康身體。」

關於香港食油業協會

香港食油業協會於二零零六年正式成立，乃業內首個相關協會，並由本地主要食油製造商及分銷商組成。協會會員所屬公司所製造及銷售的有品牌食油產品佔本地食油零售及飲食業的七成，代表本地超過 15 個主要食油品牌。協會旨在擔當業界、政府與消費者之間的溝通橋樑，並聯合本港與食油相關的業內人士及機構共同促進本地食油業的發展及提高食油的質素。香港食油業協會網頁：

www.hkeog.org

-完-