

遠離毒油

—黃淑惠—

壞油風暴連環報，從去年起一連串食安問題搞的大家人心惶惶，消費者都說「我們都不知道該吃什麼才能安心？」，但是日子還是要過，三餐還是要吃，怎麼吃怎麼選才能避免毒油上身呢？如果既已在不知不覺中誤食了這些黑心油乃至相關製程產品，又能做哪些補救措施將身體的傷害降至最低呢？

餽水油、飼料油恐怖之處

將已經烹調過後無法食用的廢油或皮革加工廠不用的廢油回收，經脫色脫臭再精鍊後重新上架販售，這些餽水油會帶來什麼樣的危害？

餽水油裡面會包含哪些物質？(參見表1)

表1、餽水油可能含的毒物與危害

毒素	危害
重金屬	影響生長骨骼發育、神經系統病變
黃麴毒素	肝硬化、肝癌
細菌毒素	急性腸胃炎
赭麴毒素	腎臟、泌尿道癌
苯芘	致畸胎、肝癌、肺癌
丙烯醯胺	神經病變和癌症
雜環胺類	胃癌、胰臟癌、乳癌
過氧化物	直腸癌、肝癌

1. 可能有來自皮革用油中的重金屬(鉛、砷、汞、鎘)，這些重金屬會傷害神經系統。
2. 可能有來自廢油收集運送過程中遭受細菌、黃麴毒素、赭麴毒素的污染，這些會造成急性腸胃炎、肝硬化、肝癌與腎癌的發生。
3. 如果這些回收油是曾被拿來油炸澱粉類食物的廢油，就會出現丙烯醯胺，此足以引起神經病變(肌肉無力、手腳麻痺和肢體不協調等)和癌症(乳腺、甲狀腺、口腔)。
4. 如果是烹調過肉類的廢油則可能會殘留雜環胺類，這也被認知與胃癌、直腸癌、胰臟癌和乳癌的發生有密切相關性。
5. 廢棄油通常是反覆烹調後再丟棄，此時的油品因經反覆加熱已產生許多苯芘(多環芳香烴化物)，這是世界衛生組織公告的一級致癌物，在一般新鮮油品是不容許存在的。
6. 除了苯芘高量外，廢油也會存留許多因加熱導致油脂裂解而產生的過氧化物，這些過氧化物會攻擊正常細胞導致癌變發生。

健康悠活

所以如同國內知名毒物學專家所稱「餽水油真的是一滴都不能吃呀」！

飼料油可能帶來的危害

什麼是飼料油？為了讓飼料更可口營養，飼養的動物們可以更滑口的攝取飼料，一般飼養者會在飼料中添加2-6%的油質來提高飼料的適口性與熱量，此即為飼料油。

飼料油主要來源為畜宰業中動物不用的內臟，皮骨和腺體，還有廢死動物體和餐飲業回收的廢棄油，經加工油水分離後提煉出來使用。當然為了保存和飼養目的，飼料廠會添加抗氧化劑避免油脂酸變，也會調整脂肪酸比例達到動物營養需求。但不會特地去再精煉這些油品，因此這些飼料油中重金屬含量、苯芘含量、毒素含量是極可能殘存在其中的。更有甚者因飼料油部分來自動物內臟和腺體壓榨，因此動物飼養過程中食用的抗生素，腺體分泌的賀爾蒙、動物固醇等都有可能隨之殘留在飼料油中，將飼料油混入食用油中，無疑是將這些重金屬、苯芘、抗生素和賀爾蒙送入人體。這些不僅對人體的肝腎器官造成負擔及傷害，更有可能破壞身體的內分泌平衡，促發癌症。所以飼料油絕對不適合人類食用，對於飼料油、食品油的檢驗與品管相對非常重要。

如何避免毒油上身？

由一連串毒油事件可發現，不肖廠商利用回收廢油或使用飼料用油混入豬油後銷售給食品加工業者。主要因豬油的安定性高，氣味濃香而被廣泛使用，特別在①需高溫烹調的製品上，如糕餅（綠豆凸、月餅、太陽餅等）肉鬆和肉酥等肉類加工品②需依賴豬油增加黏稠度滑順感而直接入菜的食品如叉燒酥、蘿蔔糕、蝦餃、蝦丸、碗粿、炒米粉、肉粽等③需要豬油提供香氣的調味醬汁如肉燥醬、肉醬、沙茶醬、調理包和油蔥酥等。



因此避免毒油上身的方法就是

1. 盡量減少加工食品的食用，多選擇「天然食物」。盡量採用好油低溫烹調，不用過多的調味。
2. 如果外食無可避免時也請盡量避開高溫烹調的食物如油炸、油酥和油煎的食品（油炸：薯條、炸雞、炸肉丸，油酥：燒餅、鳳梨酥、方塊酥、太陽餅，油煎：蔥油餅、蘿蔔糕、鍋貼、煎包等）因這些食品在製作過程中有較大機會會使用到清香油、烤酥油等

含動物性油脂。

3. 不得不採購這些加工食品時請注意食品標示，特別是原料和食品添加物的標示，若有豬油或清香油或烤酥油的使用，可能短時間內小心為上。
4. 不能因少數不肖廠商作惡就以遍蓋全，國內還是有不少可信賴，重視食品安全的廠商，因此選購含有豬油的加工食品時請優先考慮可靠安心的廠牌。
5. 如果是外食，無論是餐廳或攤商，多開口問一聲烹調用什麼油？什麼廠牌？甚至是醬料是自製或買成品（廠牌）？這些都可以為自身圍上一層保護網。相對的當客戶對食品安全日益重視時，店家為求生意興隆自然也會注意食材的採買與品管。

自製豬油，好嗎？



自從毒油事件引爆以來，許多家庭主婦轉而向肉販購買豬板油回家自己炸豬油來當烹調用油。這種作法事實上對健康是沒有益處的。

食品業者之所以選用豬油、清香油圖的是它的安定性和香氣，若從脂肪酸組成來看，無論是單純豬油、牛油、雞油或調和的清香油烤酥油，其大部分提供的是飽和脂肪酸。因為飽和脂肪多所以安定不易起油煙而被餐廳食品業者廣泛使用。

但這些飽和脂肪進入人體後卻不易被代謝，容易在血管壁上沉積造成脂肪肝、動脈硬化甚至心血管性疾病。如果這些油脂有經過反覆加熱就更容易產生游離脂肪酸和過氧化物進而引發細胞癌變的發生。2014年就有大型跨國研究指出過度食用牛油或豬油有明顯上升肺癌、淋巴癌的發生。反之多食用全穀類就有降低罹癌的效果。整理近年各國研究皆顯示過度的攝取動物性食品是會提高乳癌、子宮內膜癌、卵巢癌、前列腺癌、腎臟癌、肝癌、胰臟癌和直腸癌的發生。

因此建議平日家庭烹調還是盡量以不含膽固醇的植物性油脂為主，而且好品質的植物油不僅可調整血脂肪避免血管硬化，還有預防老年失智和阿茲海默症效果。請不要一窩蜂炸豬油使用，也盡量減少有添加豬油的加工品。

如何排出已吃入的毒素

因為黑心廠商的刻意添加讓我們人人幾乎都在不知不覺中將這些毒素吃下肚了，所幸造物主還為我們預備了解毒器官（肝臟和腎臟）讓我們還有能力將這些毒物代謝分解並排出。

所以我們必需盡量維持肝臟的解毒和腎臟的排毒功能。飲食上建議

1. 多吃全穀類或根莖澱粉類食物來取代精白米麵製品。因全穀類（糙米、燕麥、薏苡）提供高量維生素 B1B2 可參與肝臟解毒系統運作，根莖澱粉

健康悠活

類如地瓜、南瓜、蓮藕則因豐富膳食纖維可將重金屬、細菌毒素強力吸附加以排出

2. 多吃新鮮豆類，如毛豆、綠豆利用其鞣酸來吸附重金屬，膳食纖維排除腸道毒素，植物甾醇降低膽固醇保護血管。
3. 多吃當季蔬菜水果，豐富的膳食纖維、多醣體可以吸附毒物加速排出體外，特別是蕈菇類（黑白木耳、金針菇、鴻喜菇等）海藻類（海帶、海藻、紫菜等）蘋果、胡蘿蔔等富含可溶性纖維的蔬果排毒效果更強。
4. 多選用韭菜、洋葱、蒜、薑、蔥等較具辛辣味的食物，因富含含硫化化合物不僅可以殺菌還會增強體內解毒酵素系統的活性而促進肝臟毒素的排出
5. 可以多選用高鈣食物如芝麻、小魚乾、海帶、堅果等來減少鉛對骨骼的傷害。
6. 多喝水，即使肝臟將毒素分解代謝了，仍須靠大量水份將之帶離開人體，因此每天最好維持至少 2000CC 的飲水量。
7. 如果飼料油遭污染含有毒素，進入食物鏈後毒素自會在動物體的脂肪和內臟中殘存，因此最好減少豬油和動物內臟的食用，以避免攝入含毒物質
8. 少喝酒、少調味、輕口味，作息正常才能讓肝、腎排毒功能維持正常
9. 多運動、多排汗自可加速毒素的排出



毒油風暴帶來的啟示

一連串的食安事件，提醒我們更需要重視食品衛生的安全管控。不只需要政府官員民意代表們修法建立更完善監督管理辦法。也需要各地衛生機關負起實際檢查督察之責。而做為購買消費者的我們也到了需改變一下，建立更健康的飲食生活的時候了。

1. 改變烹調習慣，減少用油量，少高溫油炸煎烤，盡量選擇蒸、煮、拌、燙等方法來享用食物天然口味
2. 外食習慣需改變，懂得挑選安心值得信賴的餐廳或攤販
3. 學習看食品包裝成分標示，盡量避免非天然添加物的攝食
4. 飲食上回歸天然，多蔬果、多全穀、多豆少肉
5. 尊敬環境選擇有機農作，全食物烹調少加工自可減低中毒機會

〈本文作者現任郵政醫院營養師〉