

台灣市面上竟出現地溝油讓消費者擔心不已，希望食品業者有良心政府更嚴格把關，地溝油一般而言可能具有的毒性為黃麴毒素，重金屬，氧化膽固醇

解毒方法：

1. 解黃麴毒素:深綠色蔬菜
2. 解氧化膽固醇:洋蔥，五穀高纖維食物
3. 解重金屬:(因此次有皮革擔心銘)多吃富含高維生素c的水果芭樂，蕃茄，奇異果並建議多喝水、少吃重口味以及高油脂飲食以減少風險

劣質油判別方法:

1. 顏色較混濁
 2. 滴2滴在手上聞，味道難聞
 3. 可能具有水份，下鍋易噴濺……
 4. 可能較黏稠
- 可參考之前所貼用油守則
-

油夠危險---用油守則 (林杰樑醫師及譚敦慈護理師撰寫)

- 一少 (少用油)
- 三不 (不調和、不氫化、不精製)
- 三要 (要多品牌、要小包裝、要多種油)

餿水油

- (1)、依照烹調方式備不同種油品，如：煎魚選擇冒煙點高的油。
- (2)、放置陰涼處避光、避高溫(可以鋁箔紙包覆油罐)。
- (3)、各種廠牌輪流使用以分散風險。
- (4)、不要選擇香味太濃郁持久的油品
- (5)、有油耗味就不要使用。
- (6)、儘量不選擇調和油。
- (7)、儘量不選擇精製油
- (8)、不選擇氫化植物油
- (9)、花生油注意黃麴毒素汙染。
- (10)、烹調方式採用半煮炒。
- (11)、炒菜儘量不爆香以冷鍋冷油烹調。
- (12)、自己調製三餐才能確實規避有毒物質。



依照美國國家衛生研究院及心臟醫學會建議：

油脂、糖、鹽越少越好，從2歲開始宜降低總油脂量攝取，每人每天只需兩小湯匙的油脂就夠身體所需了。