

營養師的小叮嚀 — 油炸食物的陷阱

石慧玲 營養師

104.05.06

燃燒的洋芋片

- [影片連結](#)

看不到的致癌物

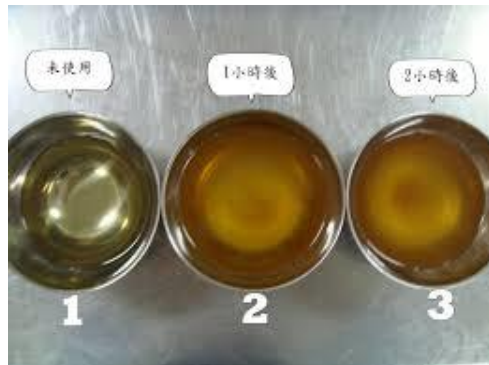
- 2002年，瑞典科學家首度發現洋芋片、炸薯條等油炸澱粉類食物，產生大量**丙烯醯胺**（acrylamide），這種化學物質在動物實驗被證實是致癌物質。



如何判斷炸油的品質

- 炸油的顏色太深或黏稠
- 炸好的食物風味不佳
- 油炸時冒煙
- 油炸時油的泡沫多，超過炸鍋面積二分之一以上

該換新油囉！




校方的把關

1. 菜單中對油炸食物的次數有限制。
2. 不定期油脂酸價稽核。



康橋秀岡校區廚房油脂酸價抽驗記錄

日期/時間/菜色	試紙呈色	結果	抽查後處置
104年5月4日 10:40 炸豬排		合格	酸價已屆臨界點，此批炸完即應換油。

你可以怎麼做？

1. 少吃油炸食物。
2. 多吃蔬果(每日至少3個拳頭份量)，可以降低丙烯醯胺的暴露危害。



少油炸 多蔬果 多健康

