**高溫油炸的食物還是少吃為妙！**

除熱量高、脂肪多外，還有「丙烯醯胺」（acrylamide )致癌物質。不只國外的報告直指**洋芋片、薯條**有大量的丙烯醯胺，台灣國內研究也發現，從**油條、燒餅、泡麵，到炸銀絲卷、沙琪瑪、方塊酥、麻花等都有**不等的含量。

洋芋片與薯條因為經過高溫油炸，容易形成丙烯醯胺（acrylamide )致癌物。不過，食品中的丙烯醯胺含量，主要與溫度、原料等製程有關，學者指出，食物烹調超過一百三十度就會出現丙烯醯胺，而到一百六十度就會大量出現。而且不只是油炸，連高溫微波、烘烤等都會生成。

高澱粉的食品較易產生丙烯醯胺，尤其是**馬鈴薯製品**，當中含有一種特殊的胺基酸成分，當它與葡萄糖等特定醣類加熱時，會產生化學反應而形成丙烯醯胺。二次油炸或二次烘焙來增添風味的食品，丙烯醯胺生成量更高。

從營養學的角度來看，高溫油炸食品本來就應該少吃，因為其熱量、油脂都偏高，一個星期偶爾吃個一、兩次還好，但吃多了恐怕危害身體健康，尤其是慢性病患者在攝取時更應該注意。

＊**如果能夠多吃蔬果，減少油炸食品，就能減少癌症上身。**

學務處衛保組關心您的健康