

南投衛生局持續追蹤食用油苯駢芘風波

針對近期中聯油脂股份有限公司供應之沙拉油原料檢出「苯駢芘 (BaP)」超標事件，本次有多個產品及批號的油脂受到影響而停用，南投縣政府衛生局已於第一時間啟動全面追蹤，續查轄內業者（卜蜂食品）進用問題油品約 4,950 公斤，並製成 56 項產品，落實問題產品的自主封存與通路回收（回收期為 115 年 7 月 3 日至 7 月 17 日），確保不合格產品不再流入市面。

苯駢芘 (Benzo[a]pyrene, BaP) 是一種在高溫烹調（如油炸、炭烤、食物過度焦化）過程中產生的多環芳香烴 (PAHs) 化合物，長期攝取恐增加健康風險。

衛生局長陳南松提醒，防範致癌物不能只靠把關源頭，日常飲食的選擇更是關鍵！衛生局呼籲積極落實安心飲食指南：健康防護 5 大招：

1. 停用受影響產品

2. 少吃炸物、焦黑食物

高溫油炸與烤焦的食物容易產生苯駢芘等致癌物質。聰明替代法：多選擇清蒸、水煮、涼拌、燉煮等少油烹調方式，從源頭減少有害物質產生。

3. 少重複使用炸油

食用油若重覆使用、持續高溫加熱，會裂解出包含苯駢芘在內的更多有害物質。居家烹調切忌「一鍋油炸到底」。

4. 天天多吃新鮮蔬果

每天至少攝取 5 份蔬果（一份約為一個拳頭大小），且顏色越多元素越好！蔬果中富含的膳食纖維、維生素與植化素，能有效幫助身體排毒、提升抗氧化力。

5. 養成多元用油的習慣

不要長期只吃單一種油！不同的植物油、動物油含有不同的脂肪酸組成。輪替使用不同油品，才能達到營養更均衡、分散風險的效果。

民眾如有任何食品衛生安全問題或消費疑義，歡迎隨時撥打南投縣衛生局服務專線：049-2231994。南投縣政府衛生局關心您！