



臺灣研究發現長期暴露在劣質食用油煙與慢性支氣管炎有關

一項針對臺灣40歲以上非吸煙女性的研究表明，接觸食用油煙與慢性支氣管炎之間可能存在聯繫。

臺灣的科學家們建議，經常在油煙瀰漫的廚房裏做飯可能會加劇慢性支氣管炎。

高雄醫科大學的研究人員發現，與每週做飯少於14次的女性相比，20歲至40歲期間每週至少做飯21次的女性患慢性支氣管炎的幾率要高出4倍以上。

在高雄進行的一項針對近700名40歲以上非吸煙女性的研究顯示，在油煙瀰漫的廚房烹飪與肺功能測試表現不佳“顯著相關”。

慢性支氣管炎常見於吸煙的中老年人群，是一種氣道的長期炎症，會導致呼吸困難。

之前的研究表明，並非所有的食用油都是一樣的，有些食用油會造成更大的危害，尤其重要的是食用油的煙點(它開始在鍋中釋放煙霧的溫度)。使用油菜籽油或亞麻籽油等低煙點的油炸食物，會導致有害化合物被釋放到空氣中。

與此同時，煙點較高的油，如特級初榨橄欖油、大豆、花生或葵花籽油，更適合高溫烹飪，不會增加向空氣中釋放有害煙霧的風險。

據歐洲食品安全局稱，特級初榨橄欖油還含有抗氧化劑的健康益處，有助於降低血脂和膽固醇。這些抗氧化劑還能減緩氧化作用，即另一種影響食用油穩定性的烹飪化學過程。2010年的一項研究發現，特級初榨橄欖油在24小時高溫下比植物油更耐煎炸。

隨著這些研究越來越多地指出使用橄欖油烹飪的健康益處，“太極計畫”正在向中國大陸和臺灣地區傳遞這種特殊成分的資訊。

“太極計畫”是由歐盟資助、義大利三大橄欖油生產者聯盟的專家提供支持的國際項目，旨在向消費者提供瞭解橄欖油所需的所有資訊。

如果想瞭解我們最新的活動，您可以在APP Store或Google Play下載OurOliveOil應用程式。

想瞭解更多關於“太極計畫”的資訊，請訪問OurOliveOil.com，也可通過以下方式關注我們：



CAMPAIGN FINANCED
WITH AID FROM
THE EUROPEAN UNION

THE EUROPEAN UNION SUPPORTS
CAMPAIGNS THAT PROMOTE
A HEALTHY LIFESTYLE.

www.ouroliveoil.com



OUR
EXTRA VIRGIN
OLIVE OIL



CAMPAIGN FINANCED
WITH AID FROM
THE EUROPEAN UNION

THE EUROPEAN UNION SUPPORTS
CAMPAIGNS THAT PROMOTE
A HEALTHY LIFESTYLE.

www.ouroliveoil.com

