

開門七件事（上） 低脂不等如健康

文：袁維康（美國自然醫學博士）

俗語所謂：「開門七件事——柴、米、油、鹽、醬、醋、茶」。除了「柴」外，近三、四十年最大轉變的，可算是「油」也。豬油、牛油、棕櫚油、椰油、橄欖油、芥花子油、菜油、花生油、粟米油、紅花子油、豆油、葵花子油、亞麻籽油、三文魚油、月見草油等等，林林總總，種類繁多。

記得年幼時，祖父愛吃香噴噴的豬油撈飯，到現在不單無人問津，連講出來也令人打飽嗝。七十年代開始，提倡不要用豬油煮食，應改用植物油。花生油因此便大行其道。未幾，花生油又說不好，要轉用菜油、粟米油才健康。九十年代開始，超市便出現葵花子油、紅花子油。現時流行的，卻是芥花子油、橄欖油。最近，自然醫學界更為棄用已久的椰油來個大平反，倡之為最健康的煮食油。

普通人只看媒體報刊，在這方面獲得資訊極有限。再者，糧油食品既是我們的必需品，涉及的商業利潤達天文數字，亦足以影響國家經濟及政治。既得利益者要壟斷市場，無不出其技。這些關係到切身健康的問題，大家要多聽多聞，獨立思考，切勿迷信權威，才有明智之選。

營養學自大戰後，才發展起來。加上近年科技的進步，新的研究和發現，推陳出新，就連醫學院的教科書也追不上，莫說是行外人了。以上對食油的喜惡，某程度也反映出，營養學界多年的反思和演變。以往三、四十年所提倡的，若果是對的，我們健康應不斷改善，但心臟病和中風等心血管病，卻躍升為第一號殺手。三至四條心臟動脈栓塞的克林頓，9月入院做心臟搭橋手術，他是眾所周知喜歡食「垃圾食物」的總統，他最喜愛的是雪糕、雞肉批等。這個三十多年前罕有的大手術，現在成為每日醫院例行公事。

油脂質主要的成份是脂肪酸，主要是由碳 C、氫 H、氧 O 等元素所形成。以碳原子鏈結合著氫，及在末端積存許多氧原子。當所有碳原子都和氫結合時，稱為「飽和脂肪酸 SATURATED FATS」；而「不飽和脂肪酸 UNSATURATED FATS」則有一個或以上的碳原子不和氫結合，卻以碳與碳互相結合 DOUBLE BOND 的。以上碳相互結合僅

有一處者稱為「單元不飽和脂肪酸 MONOUNSATURATED FATTY ACIDS」，兩處以上稱為「多元不飽和脂肪酸 POLYUNSATURATED FATTY ACIDS」。

每一種油脂都由不同比例的「飽和脂肪酸」和「不飽和脂肪酸」所混合組成的。因此，經常被營養師指為「飽和脂肪」的豬油，實質上其「不飽和脂肪酸」達 60%。雞油有 70%「不飽和脂肪酸」，僅低於橄欖油的 82%。

無論在健康雜誌、烹飪書刊，對油脂，尤其是飽和脂肪都嗤之以鼻。低脂食品充斥市場，彷彿「低脂」「低膽固醇」一詞就是健康，

就有銷路。此誤導的「風氣」源於五十年代末的美國。當時，大企業正斥巨資發展新興的人造植物牛油 MARGARINE 工業。為了應付當時

科學界質疑其油脂「氫化」過程，會誘發「流行性」心臟病的指責，而反篇造出來的科研謠話。此失實的資訊影響深遠。為乎低脂、低膽固醇的「要求」，所有食物原有的天然油脂被恣意去除，卻以各類氫化人造糕油、極大量的非食物穩定劑、乳化劑等替代之。那些不適合食用的人造假脂肪被大量加進食物裡，反而人類食用數百世紀的天然脂質，就全部剔除。

過去數十年，人造牛油 MARGARINE 及咖啡奶粉，一向被商人大力吹虛為較優質，比純正牛油更健康的食物，實際上是很大的謬誤。人造牛油是氫化的植物油 HYDROGENATED VEGETABLE OIL。原本植物油是不飽和脂肪酸，有極低溶點，在室溫呈液態，難以用作製造糕餅，使之有乾脆鬆軟的口感。因此商人為令植物油，在室溫像牛油般也呈固體狀，便利用氫化過程，將原本不飽和脂肪酸，氫化成高溶點的人造糕油。簡單作喻，植物油的不飽和脂肪酸是斬碎的竹條，動物油的飽和脂肪酸則是長竹桿，而人造糕油就是搭起了竹棚。身體是無法處理這些變質脂肪，唯有將之積聚起來，亦嚴重阻礙體內各種脂質代謝。現時，超市、快餐店的「垃圾食物」如花生醬、餅乾、麵包、蛋糕、薯條及低脂食物，全是氫化植物油的產物。難怪我們大部份人，將來都會死在心臟病、中風手上。（待續）

