

開門七件事（下）

食油來健康減肥

文：袁維康（美國自然醫學博士）

肥油如何和健康、減肥談得上？

若你有這疑問的話，你已被流行健康知識荼毒太久了。事實上，油脂是餐膳中極重要的一環。食用天然存在、未經精製的油脂，能改善健康，甚至醫治病癥。但若選擇錯誤，或使用不當，它就成為可致命的毒藥。

油脂主要的成份是脂肪酸，以碳原子鏈CARBON CHAIN結合著氫HYDROGEN，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」則有兩個或以上的碳原子沒有與氫結合，卻以碳與碳互相結合DOUBLE BOND(C=C)。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」。

變形的氫化植物油是罪魁禍首

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。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。事實上，飽和脂肪有一個明顯優勝之處，它們不像多元不飽和脂肪酸般，有很多未被原子結合的碳原子。因此，飽和脂肪酸最穩定，不受氧化破壞，和產生有害的變型脂肪酸TRANS FATTY ACID。幾十年前，食物生產商特意添加飽和脂肪酸，如椰油和棕櫚油，來保護食物，免受電游離子FREE RADICALS所破壞。

自五十、六十年代開始，飽和脂肪一直被抹黑、扣帽子，說它會阻塞血管，甚至致癌。所有食物原有的飽和脂肪，都被恣意去除。然後以平價及含有大量有毒的，變型脂肪酸TRANS的氫化植物油替代之。

近年高規格的科研，逐一將真相揭露。1997年11月著名的新英倫醫學期刊《NEJM》公佈一個長達十四年，以超過八萬名護士的健康數據，經分析後的結果顯示：女護士進食最多氫化植物油的心臟病發機會，高出少食氫化植物油的達53%。另外，有趣的是，分析發現進食高脂肪

（佔每餐46%），卻與心臟病發機會率無甚關係。所以，罪魁禍首是氫化植物油，及其中的變型脂肪酸TRANS。再者，另一科研發現，精製氫化植物油增高患癌症的機會，脂肪酸愈不飽和，致癌機會愈大。

煎炸不可用「常用」的植物油

中國人烹調注重「鑊氣」，少不了煎、炒、炸。超過185°C的高溫，會氧化破壞植物油中的多元不飽和脂肪酸，形成致癌的過氧化脂質。重覆使用的回鍋油含最多變壞的脂肪。香港不吸煙的家庭主婦，患肺癌比率超高，絕對與使用不合適的煮食油，所產生的有毒油煙有關。

因此，健康的煮食油，是那些不易被氧化破壞的，亦即是含最高飽和脂肪酸，最少不飽和脂肪酸的油。最有益煮食油依序是：椰油、棕櫚果實油、棕櫚油、牛油、橄欖油、雞油、豬油、花生油、芝麻油、粟米油、紅花籽油、葵花籽油、芥花籽油、豆油、亞麻籽油。粟米油以後的，不應作高溫煮食用途，只可用作沙律油，並要儲存於陰涼處，在密封不透光的瓶子。

椰油鮮為人知的益處

椰油的益處，除了它有90%穩定的飽和脂肪酸外，其中的64%屬中鍊飽和脂肪酸MCFA如LAURIC ACID，更被認為是人體必需的。由於這種中鍊脂肪酸，有別於長鍊飽和脂肪酸，極之容易消化吸收及代謝，所以是母乳主要成份之一，對未發育完全的初生嬰兒極重要。它還有殺滅念珠菌、病毒如愛滋病毒、巨細胞大X疹病毒，及細菌，包括幽門螺旋菌等能力。上述的最後兩種微生物，已被發現與血管硬化及心臟病存有關。

椰油所含的特別脂肪酸，每克只有6.8卡路里，比其他脂肪的9卡路里為低。而且，它不需在血液中靠脂蛋白運載，反而直接到肝臟迅速燃燒，釋出能量。由於身體不會將之囤積，多個人體及動物科研均証實，若以中鍊脂肪酸替代長鍊脂肪酸，帶來明顯減肥效果。

