

食油警告

文：袁維康（美國自然醫學博士）

警告：如果你是虔誠的素食主義者，請準備嚇一跳！如果你確信飽和脂肪是最無益的東西，什麼也改變不了，你亦毋須看下去！如果你堅信香港營養師及西醫們所宣傳的一套，請準備罵我的XYZ#*☆！

但如果你年滿18歲，自認有智慧能判別是非，會為健康不惜求真的話，此文章你非看不可。

美國紐約市醫務衛生處 NYC DEPT. OF HEALTH & MENTAL HYGIENE，為減少市民的外出用膳時的危險，現呼籲市內所有食肆，主動停止使用植物油來烹調食物，焗製飽點。雖然此舉會令成本上升，但卻已獲紐約市飲食協會全面響應。這是為了配合四個月後生效的法例：即所有食品製造商，須列明「逆橫脂肪 TRANS FAT」的含量於營養標幟內。雖然此例暫豁免餐飲業，但面對客人對此的關注，紐約市餐廳作為業界的龍頭大哥，當然要起帶頭的作用。

2002年美國國家科學院 NATIONAL ACADEMY OF SCIENCES顧問報告指出，根據過往十多年科研証實，攝取逆橫脂肪可破壞心血管，以及增加患心血管疾病、老人癡呆症、甚至某些癌症的機會。他們總結出逆橫脂肪安全食用量為「零」。難道如此可惡的逆橫脂肪，與一直大眾認為「有益」的植物油有關？

我在本專欄已多次解釋過，你在超市所賣到的植物油，如芥花籽油、葵花籽油、粟米油、花生油等，全是已經氫化過程處理，以便儲存更久。呈液態狀的植物油有近5%身體無法處理的逆橫脂肪、半固體狀的人造牛油則有40%之多！

今年夏天到西雅圖開會時，和一位加拿大的醫生一見如故。談到食

用油，他便憶述他參觀芥花籽油廠，所嗅到令人嘔心的惡臭。芥花籽原名油菜籽 RAPESEED，因含量高量22C單元不飽和脂肪酸「芥油酸 ERUCIC ACID」，被認為與纖維化心臟病有關。加拿大農業家以基因改造，培植出新的芥花籽品種，含低22C芥油酸，高18C油酸 OLEURIC，改名為LEAR OIL (LOW ERUCIC ACID RAPESEED)。因RAPE和LEAR不好聽，再在1978年改名為CANOLA即CANADA OIL的簡稱。最初芥花籽油一直得不到美國FDA列為安全食品GRAS (GENERALLY REGARDED AS SAFE)，傳說加拿大政府給了USFDA五千萬美元，才在1985年得到認可。但鑑於其有阻礙發育的可能，至今仍禁用於嬰兒奶粉中。

雖然欠缺長期人體食用的研究，但多個小鼠、小豬的科研指出，食用芥花籽油的動物，仍與纖維化心臟病有關，出現對心臟極重要的維他命E不足現象、血小板出現異常、縮短易患中風小鼠的壽命以及阻礙正常發育等毛病，但一切矛頭不是指向芥油酸。因當動物飼料只要加添飽和脂肪後，以上不良影響大大緩和。芥花籽油的

毛病是在於，其高奧米加3及低飽和脂肪酸含量。

鮮榨芥花籽或油菜籽油，其實在中國、日本及印度農村已用了數千年。醫學研究發現，若當地農作物缺硒質，加上如果不攝取從豬油、椰油或奶油GHEE等飽和脂肪，便會突顯油菜籽油的毛病。居民因而流行一種纖維化的心臟病 KESHAN'S DISEASE。1998年的科研發現，原來足量的飽和脂肪，能有助身體將奧米加3油脂轉化成有益的EPA/DHA。此科研進一步平反飽和脂肪，說明它對健康的重要性，而非眾矢之的。(待續)

呈液態狀的植物油有近5%
身體無法處理的**逆橫脂肪**、
半固體狀的人造牛油則有40%之多！
難道如此**可惡的逆橫脂肪**，
與一直大眾認為「有益」的植物油有關？

