

開門七件事（中） 大脂謊話

文：袁維康（美國自然醫學博士）

不盡不實的發佈

不單是坊間報刊裡，就連現時的營養學教科書、醫學期刊，在油脂的課題上都是不盡不實。個別個案可當作無心之失，但集合起來便顯得有點狡詐。

在這個當謊話重覆百遍，就成事實的世界裡，這些錯誤「事實」根深蒂固地，植入了後學的思想裡，成為金科玉律。在現時食物、營養、健康的科研「行業」裡，任何科研人員若發現研究結果，與現今流行、政府著力宣傳的觀點，相違背的話，便處於非常尷尬的局面。在將來再能得到金錢資助的前題下，科研人員務必，在避免「觸怒」流行見解的同時，小心翼翼地公佈他的結果。這類的「高手」大有人在，他們於開首引言 INTRODUCTION 時，便刻意重覆流行的金科玉律。跟著以數據表 TABLE 的形式，登出他「另類」的結果，又不詳加說明。有時更故意遺漏某些的基值 BASELINE DATA 或平均值，使「另類」數據驟眼看來不一致，以此來「粉飾太平」。最後在討論 DISCUSSION，或摘要 ABSTRACT 上，繼續詳論流行的觀點。此科研一經刊登，便向適當的業界、政府部門申請下一項科研經費。

跟著，毫無科研法理知識的傳媒記者，便在電視、電台、報刊引述，來自某某權威醫學期刊的科研報告，繼續報道、引證此「流行垃圾」。我們的兒女、孫兒、曾孫兒的健康，便成為由此衍生出來，現今奉行的所謂低脂、低膽固醇的「健康」飲食的犧牲品。這可能是那些始作俑者，也意料不及的。

食油工業抹黑飽和脂肪

上期提到，商人為令植物油在室溫也像牛油般呈固體狀，便利用氫化過程（HYDROGENATION），製造出害人的人造糕油。此過程除了將大部份原本是不飽和脂肪酸（POLYUNSATURATES）、氫化成飽和脂肪（SATURATED FATS）外，還形成另一種變型的，稱為 TRANS FATTY ACID 的不飽和脂肪酸。

五十年代初，食油工業界致力推銷，低成本、儲存期特長的氫化固體植物油，給予當時急速增長的製麵包及零食工業。五十年代後期，首位認為飽和脂肪導致冠心病（CORONARY HEART DISEASE）的美籍科學家 ANCEL KEYS 改變初衷，宣報氫化植物油才是真兇。

食油業界對此立即作出反擊，施展大規模的公關活動。宣傳是全氫化植物油中的飽和脂肪酸作怪，並宣佈若改成「部份」氫化植物油（PARTIALLY HYDROGENATED），便能將問題解決。當然，此乃舊瓶新酒的廢話，各類油脂（飽和及變型的）比例，跟本無甚分別。及後，食油工業一直致力抹黑飽和脂肪（即動物油、椰油及全脂奶油等），又不斷灌輸多元不飽和脂肪酸（即粟米油及後來的豆油）是健康的資訊給公眾。

1965 年美國心臟學會（AMERICAN HEART ASSOCIATION）改變它的指引，刪除了減少進食氫化植物油的忠告，以及取消對變型脂肪酸（TRANS FATTY ACID）的不利指控。此新指引，鼓勵進食「部份」氫化植物油。因表面看來，它有少兩倍的飽和脂肪酸。與此同時，美國政府贊助的，如心肺血液研究院（NATIONAL HEART LUNG & BLOOD INSTITUTE）的油脂研究所（LIPID RESEARCH CLINIC（LRC）TRAILS）公佈，備受科學界批評的實驗結果，進一步支援「反飽和脂肪」的觀點。事實上，任何食用脂肪質的量子，若無顧及到有變型脂肪酸（TRANS FATTY ACID）存在的話，是註定錯誤的。奈何，此結果繼續成為 1984 年，美國膽固醇教育計劃（NATIONAL CHOLESTEROL EDUCATION PROGRAM）的藍本。NCEP 旨在宣揚要食人造牛油（MARGARINE）及「部份」氫化植物油。

數十年來，食品中的變型脂肪酸含量，一直被美國政府 FDA「視而不見」。幸運地，此情況已開始有所改變。哈佛大學公共衛生學院（HARVARD UNIVERSITY SCHOOL OF PUBLIC HEALTH），設立包括變型脂肪酸在內的食物成份數據庫。美國農業部亦出現，有關食物中的變型脂肪酸含量的初步文件。而 FDA 已於 1999 年逐步確立，有變型脂肪酸的標識條例。預期數年後，美國食品包裝上，會有更充足變型脂肪酸的資料。

讀者若想瞭解更多，可到 www.ravnskov.nu/cholesterol.htm，或參閱 DR. MARY G. ENIG 博士所著的《KNOW YOUR FATS: THE COMPLETE PRIMER FOR UNDERSTANDING THE NUTRITION OF FATS, OILS & CHOLESTEROL》。（待續）

PS：上期誤植本欄作者袁維康博士為游清源先生，僅此致歉

