

食油警告 II

文：袁維康（自然醫學博士）

古時用木、石磨慢慢地壓榨食油，現代油廠以每平方呎10-20噸的壓力，及達230℃高溫來榨取。此程序曝露食油，於空氣及光線中，其多元不飽和 $\Omega 6$ 及 $\Omega 3$ 脂肪酸，全遭氧化破壞，腐敗發臭。先前的醫生友人提及，芥花籽油廠的惡臭，原因在此。為了最後10%油份，渣滓會用有毒溶液「己烷HEXANE」，將油脂萃釋出來。溶液雖會被蒸發走，但始終剩下約100PPM清除不了的己烷。高溫程序將脆弱的碳結合打散，釋放出有害的游離子。原本植物油的天然抗氧化維他命E，亦全數破壞，代之以BHT及BHA等被懷疑致癌物，來作防腐之用。接著的多重精煉，除臭漂白，加色加味，回復虛有其表「清純芳香」的食油。

植物人造牛油的生產過程

為了令糕餅鬆軟，室溫呈液態的植物油，需凝固成像牛油般的固體狀。這些腐臭的油再被加入，微細的氧化鎳NICKEL OXIDE，作為

氫化過程的催化劑。在高壓高溫的鍋爐中，加入氫氣來形成固體狀。跟著，添加澱粉及肥皂質的乳化劑，來令它有天然牛油的質感。經高溫蒸氣除臭後，植物牛油呈難看的灰色。加入化學奶黃染料、騷味香料後，搖身一變，成為被廣告恣意吹捧，低膽固醇「有益健康」的植物牛油！

氫化過程中，在不飽和脂肪酸的碳雙結合C=C的位置，同放於一邊的氫原子對HYDROGEN PAIR拆散，將其中一個氫原子轉到另一邊。如此，便將原本因為氫原子對放同一邊，佔用體積較大，而出現的彎曲結構CIS，變形成兩邊均等的畢直結構TRANS。如彈簧般的彎曲結構令植物油，在室溫不凝固，但畢直結構的「逆橫脂肪」TRANS FAT像牙籤般，能緊擠成固體狀。逆橫脂肪，不甚存在於自然界中，只有極少量在反芻動物的油脂中。但科研顯示，天然的逆橫脂肪，不但很少，而且身體細胞膜能加以運用，與氫化人造牛油的有天淵之別。

為何逆橫脂肪 TRANS FAT 這樣可怕？

要明瞭這因由，一定要知道脂肪酸在細胞膜的角色。細胞是人體的基本單位，當細胞健康，整個人都健康，反之亦然。細胞膜就是細胞

的關閘，負責營養吸入與廢物的排出，還有接收荷爾蒙訊息等功能。細胞膜是由磷脂質 PHOSPHOLIPIDS 所構成。磷脂質決定細胞膜的完整性和液態度 FLUIDITY。科學家相信細胞，能自行選擇不同的脂肪酸，來形成磷脂質，以切合其功用。但是若用「逆橫脂肪」造成的細胞膜，由於氫原子的錯置，嚴重破壞細胞膜的新陳代謝，導致細胞膜硬化，喪失把持水份、重要營養素及電解質的能力，亦不能與其他細胞交換訊息，及不受荷爾蒙所調節，出現例如細胞對胰島素不再靈敏，導致 II 型糖尿病的情況。

跟據最新病理學，細胞膜的功能改變，是致細胞受傷死亡，及癌變主因。科研証實，這些植物油中「逆橫脂肪」，影響胞膜的酵素運作，令必需脂肪酸無法正常轉化。它與視力下降、血管硬化、糖尿病、免疫系統失效、癌變、性無能、畸胎、哺乳困難、及筋骨退化等等，有密切關連。哈佛大學，有

超過 85,000 女仕參與的長期評估証實，令人易患心臟病的是「逆橫脂肪」，而不是飽和脂肪。畢竟人體一直將碳水化合物糖份，自行轉化成飽和脂肪，供應心肌燃燒產生能量，多餘的則加以儲存。將食飽和脂肪說成無益的人，欠缺 COMMON SENSE，真令人費解！

紐約市餐廳有鑑於政府的呼籲，棄用植物油後，將轉用豬油來烹調。營養師說它是飽和脂肪的代表，其實它只有 40% 飽和脂肪，餘下 48% 的單元不飽和，及 12% 多元不飽和脂肪。由於動物油、棕櫚油、椰油有較多的飽和脂肪，它相對於粟米油、豆油、芥花籽油更穩定，不含「逆橫脂肪」，亦可作高溫煎炸。做出來的佳餚、麵包糕點也較健康。橄欖油有 75% 的長鏈單元不飽和，13% 飽和，及餘下 12% 多元不飽和脂肪，宜作沙律油及低溫 (< 185℃)，不起油煙的烹調。但多食比牛油、椰油更易致肥，因後者所含的是，不被囤積的中短鏈脂肪酸。

總言之，油脂愈多飽和脂肪愈穩定，愈適合高溫煎炒，愈難被氧化腐壞；愈少「逆橫脂肪」，愈健康有益，反之亦然。必需的不飽和脂肪酸，應從食用完整的蔬菜、穀物、果仁種籽等攝取，卻不是超市的粟米油、芥花籽油、葵花籽油等。

經高溫蒸氣除臭後，
植物牛油呈難看的灰色。

加入化學奶黃染料、騷味香料後，
搖身一變，成為被廣告恣意吹捧，
低膽固醇「有益健康」的植物牛油！

