

脂肪「四人幫」

文：袁維康醫生

每逢周日都有一些團體，發表關於港人健康的調查報告。什麼什麼退化病，開始有年輕化趨勢，病患率持續上升等等。跟著，一定是某位醫生出來發言，耳熟能詳地忠告市民要多做運動，多吃蔬果，少吃高糖、高脂、高鹽份等食物。前三者我無異議，但後兩者則不盡不實。現姑且不談食得太鹹是否真的有害，但高脂食物尤其是飽和脂肪，我就肯定不是退化病的幕後黑手。過往眾多指出飽和脂肪危害健康的科研，全部都錯漏百出。事關這些科研在量度食用脂肪時，並無顧及到有「反直脂肪TRANS FAT」存在，所獲得任何數據都是錯誤的。

「四人幫」反直脂肪

脂肪酸除有飽和、不飽和，及長、中、短鏈之分別外，還有同分異構物ISOMER，「反直脂肪TRANS FAT」就是此類。「反直脂肪TRANS FAT」可說是一直隱藏住的敗類，脂肪的「四人幫」。我們必須從食物中，將之抽筋剝皮，打倒這「四人幫」。否則敗類一日未除，我們的健康前途堪虞。

同分異構物是指有同等化學組成，但結構形狀卻有差異的分子。就脂肪酸來說，在不飽和脂肪酸的碳原子雙結合中，兩個氫原子集中在一邊，化學稱為CIS狀態，佔用空間較另一邊為多，令脂肪酸在該處出現扭曲。在自然界絕大部份多元不飽和脂肪酸，都是以此形態存在。

而同分異構物是指，當兩個氫原子分別各置一邊的時候，化學稱為TRANS狀態，佔用的空間便平均起來，不成扭曲之餘，更反直起來。所以我不喜歡某營養師將TRANS FAT譯成「反式脂肪」，「反直脂肪」更來得貼切。

天然與人造的有天壤之別

TRANS FATS「反直脂肪」與飽和脂肪一樣，筆直地容易緊聚凝結，在室內25℃以下成固體狀。天然存在的「反直脂肪」非常少，只有在反芻動物的油脂，找到約2%至5%。但卻大量出現超過50-60%，在人造半氫化植物油中。人造植物牛油的廣告，經常辯稱「反直脂肪」亦存在於天然食物裡，令人覺得他們的「反直脂肪」也算天然。實質上，兩者有天壤之別。

反芻動物油脂裡的主要反直雙結合，是在第十一個碳原子位置，名為反直十八碳烯酸TRANS VACCENIC ACID。科研指出，它可在體內轉化成，可能有抗癌效應的共軛亞油酸CLA。但氫化植物油裡，佔最多的反直雙結合，卻分佈於第八、九、十、十一、十二位置。其中在第九位置的「反直脂肪酸」，已被科研認為有害健康。另外，第十、十二位置的有害性亦被重視。這三種已佔氫化植物油的「反直脂肪酸」超過一半以上，但在反芻動物油中只佔少於20%。

「反直脂肪酸」萬病之源

雖然「反直脂肪酸」在技術上，仍算不飽和脂肪酸。但它怪異的形態，令它失去不飽和脂肪酸對身體的好處。在正常的不飽和脂肪酸中，兩個氫原子集中在一邊，令數個不成對的電子，可供進行重要的生化反應。但當兩個氫原子分別各置一邊的時候，這生化功能便喪失了。更可怕是，細胞察覺不到它們的異樣，仍用它們作為細胞膜的一部份。這便導致數以萬計的生化反應，一切由能量產生，至能調節炎症的前列腺素代謝等也受阻礙，實是極之危害健康的物質，是萬病之源。

現今氫化植物油中的反直脂肪酸，對人體生理來說簡直是危險的異物。早於1970年已有不少的科研學者，提出食用後可帶來的嚴重後果。他們亦留意到心臟病及癌症與其食用量出現同步增加的趨勢。

其實，食用天然傳統油脂，如椰油、棕櫚油、動物油、牛奶油；避免任何以菜油製造新潮食品及人造植物牛油等，都是最簡單不過的健康忠告。但奈何既得利益者的黑手，在傳媒及西醫科研界的操控，大力抹黑原本健康的肉類、雞蛋及牛奶油、椰油等，導致危害健康的氫化植物油，反而被吹捧成崇尚健康的選擇。這都是過往數十年，導致各種退化性殺手疾病的元凶。



袁維康醫生
美國自然醫學博士，名列ASIAN AMERICAN WHO'S WHO(IV)，現為私人執業自然療法醫生，並為嶺大持續進修學院綜合理療師專業文憑課程綜合理療學會系主任。
www.houseofnature.com.hk