

油脂三害：精製·氫化·氧化 油脂五利：三大巨量營養素之一· 穩定神經系統與細胞膜·助脂溶性 Vit.攝取·延緩胃排空·分泌好油保濕

低油不一定更健康，選**好油**比**低油脂**飲食重要，**壞油**才是**慢性病的頭號元凶**，**膽固醇**並非吃愈少愈好，重點是如何選**好油**及對的**烹調方式**。

油脂對人體的重要性，可概括為以下五項：

(1)與**澱粉**、**蛋白質**並列**三大巨量營養素**，**脂肪** 1Kg可產生 9 大卡熱量，前二者只有 4 大卡，故**低油脂**飲食者，較易飢餓。

(2)有助於**神經系統**和**細胞膜**的**穩定**：神經細胞軸突外的「**許旺細胞**(由**蛋白質層**與**脂肪層**組成)」具有保護作用，如**電線**外**包覆**不導電的**塑膠膜**，保護裡面的**金屬線**一般，可使**神經訊息**傳達穩定；當**神經細胞**不穩定時，易引起**躁鬱症**、**動作不協調**、**注意力不集中**、**精神分裂**、**強迫症**、**自律神經失調**等。而**細胞膜**由兩層**磷脂質**所構成，當**油脂**被**氫化**或**氧化**後，會產生**自由基**，在體內亂竄，使**細胞膜**受損或**破洞**，易使體內**發炎**失控，許多**慢性病**均與**細胞膜**不穩定有關，如**皮膚過敏**、**鼻子過敏**、**氣喘**、**腸胃過敏**、**類風濕關節炎**、**癌症**、**內分泌失調**、**視網膜病變**……等。

(3)幫助**脂溶性維生素**的攝取，如 Vit. A、D、E、K；(4)**延緩胃排空**，使**油脂**與**蛋白質**能充分消化吸收，延遲飢餓感，不使進食過量；(5)**油脂**具有絕佳的**保護**作用，如皮膚的**皮脂腺**會分泌**油脂**，不但使**表皮**可**防水**、**保濕**，且可抵抗**紫外線**、**細菌**和**化學物質**的侵襲；**內臟器官**，其外部亦包覆一層**油脂**來保護、免受撞擊，並有**保暖**功能。吃**好油**也會分泌**好油**，反之，吃**壞油**則會**堵塞皮脂腺**，使**皮膚乾燥**或長**青春痘**。

天然的最好！但現今**食用油**的三大問題：**精製**、**氫化**和**氧化**，卻是造成許多**慢性病的元凶**。

(一)「**精製**」：是利用高溫(260°C)、高壓(兩

大氣壓)，把油中的**雜質**與**水分**去除掉的過程，雖可讓油質變得晶瑩剔透、不易敗壞、有效期限延長，低溫亦不起霧狀；但去除的**雜質**，正是**油質**中的寶貴**營養成分**(**礦物質**、**植物營養素**)，實在可惜。市售的各類油品，**85%**都被**精製**了。**橄欖油**、**花生油**、**芝麻油**、**茶油**可以**冷壓**製成，並**冷藏**貯存，呼籲廠商勿再**精製**。

台灣亞熱帶氣候，建議可多吃**椰子油**、**棕櫚油**，不但耐**高溫**炒炸，且含**月桂酸**，具有**容易消化**、**穩定甲狀腺**等作用，但市售品大多已**精製**了。

(二)「**氫化**」：是在**植物油**的分子上加 2 個**氫**原子，使**順式脂肪酸**變成**反式脂肪酸**，如**人工奶油**即是。**氫化植物油**，體內**無法自行代謝分解**，會造成**心血管**損傷，引起**血管硬化**、**高血壓**、**心臟病**，甚至**中風**、**癌症**等，詳情請看下回分解。

(三)「**氧化**」的油容易產生**毒素**：產生**自由基**、**致癌物**。空氣中有 1/5 的**氧氣**，**氧氣**是大多數生物賴以生存的氣體。人類可以數月不吃東西、數天不喝水，但不能幾分鐘缺氧。**油脂**在自然界中也會自然**氧化**。**低溫**時，**油脂**比較穩定、不易氧化，故許多室溫下呈**液態**的**油脂**，如**橄欖油**、**亞麻仁油**、**魚油**，建設**冷藏**保存；**油脂**在**高溫**時，非常不穩定，容易**氧化**，不但會產生**自由基**、**致癌物**，亦會產生**反式脂肪酸**，故一切食用油，均建議在**冒煙點**以下烹調，以免變質**氧化**，產生**有毒物質**，可以加水炒的方式來降溫。

至於「如何選好油，脂肪酸的分類，氫化油的危害，各類油脂的冒煙點，家中必備的 3 種未精製好油，何謂自由基?少吃高膽固醇食物?…」等議題，容後一一專章詳述，敬請期待。

(96. 10/26；摘錄、整理自《吃錯了，當然會生病!》(三))