

氫化植物油(反式脂肪酸)

健康頭號殺手(壞油排行榜第一)

在體內無法代謝分解

易致心血管疾病、中風、癌症、皮膚過敏

暗藏炸雞、薯條、洋芋片、爆米花、精緻糕餅、麵包中

承上週所言，繼續討論油脂三害中最嚴重的氫化。所謂「氫化」，就是在植物油的順式脂肪酸分子上多加 2 個氫原子，使轉為反式脂肪酸。這種油分子極性較大，彼此吸引力較強，如人工奶油，常溫下呈固體，相當穩定，再添加調味料與香料後，味道與外型就跟真的奶油一樣了。

拜科學進步之賜，「氫化」步驟，原為改善動物性奶油容易阻塞血管的缺點而設，最近的研究卻發現，人造奶油的問題遠比動物性油脂還要嚴重得多，這是始料未及的。

最常見的人工奶油，如早餐塗在土司上的乳瑪琳，及做麵包及餅乾用的植物性酥油。氫化植物油(反式脂肪酸)除了暗藏在人工奶油及酥油之外，還暗藏在需油炸、烘烤的炸油中，如炸雞、薯條、洋芋片、蘇打餅、爆米花、奶精、奶油、油條、臭豆腐、燒餅、鹽酥雞、炸排骨、炸雞腿、喜瑞爾……等。反式脂肪酸不但可高溫油炸，且令食物酥脆、口感好、賣相好，故廣為食品加工廠、麵包糕餅店、速食店、早餐店、西餐廳、一般餐廳、飯店所喜用。就像原本應該吃油的引擎，卻用水灌入油箱，久而久之，引擎即會故障。

反式脂肪酸堪稱是健康的頭號殺手，是壞油排行榜中的第一名，比毒蛇猛獸還可怕，自然界除牛肚裡的細菌可製造一些外，幾乎不存在，一旦吃下去，在體內的生化反應裡完全不被接受，無法自行代謝分解，導致體內生理功能出現多重

障礙，且有肝毒性，會干擾必需氨基酸的代謝，使細胞膜缺損，荷爾蒙障礙，增加壞膽固醇，使血管硬化，造成心肌梗塞、高血壓、中風、癌症、皮膚過敏、自體免疫下降、肥胖……等，而婦女更易導致第二型糖尿病及不孕。

現今飲食逐漸西化，速食文化盛行，在享受香、酥、脆美食時，請三思：賠上健康值得嗎？

加拿大政府健康部門於 1992 年曾做過實驗，發現受測母乳中含有 7.2%的反式脂肪酸，表示母親吃了很多人造奶油、糕餅或其他氫化油。

另外，美國解剖各個年齡層的意外身亡者亦發現，因從小吃了許多不該吃的東西，使 2 歲兒童原來光滑的血管壁產生脂肪紋，令血小板、壞膽固醇堆積，形成硬化斑塊，讓中風的族群年輕化、癌症罹患逐年增高。由此，美國政府規定，自 2006 年起，食品必需清楚標示反式脂肪酸的含量；紐約市市政府更於 2006 年 10 月下令全州禁用反式脂肪酸；丹麥亦規定 2004 年起，含反式脂肪酸超過 2%的食品，不得在該國販售。

台灣的衛生署，則明令從 97 年 1/1 起，包裝食品需加註標示：「氫化植物油」、「半氫化植物油」、「Hydrogenated」、「Trans Fat」予以警示，首當其衝的就是速食業者，如麥當勞、肯德雞、頂呱呱…等。(96. 11/2；摘錄、整理自《吃錯了，當然會生病！》(四)，及中國時報 94.9/6,95.10/3、11/1,96.1/30、2/2、3/8)