特稿

油是健康的朋友也是身體的敵人

口本刊記者

屈指一算，沒多少天新年就到。新年時有利是拿，固然開心，但最叫人興奮的，莫過於新年前幾天，一家人齊在廚房弄應節食物。平素少下廚的我，也來趁熱鬧一番，幫外婆剷蘿蔔、搓粉、包油角，忙個不亦樂乎。剛巧鄰家的小妹妹過來借東西，於是我便端些新鮮熱辣的煎口蘿和油角給她吃。「多謝了，但我正在減肥。」我瞪大眼睛望着她，事實上她一點也不肥，反而皮膚還有點枯黃，缺少了應有的潤滑。在我細問下，才知道她為了與脂肪說再見，着母親採用不下油的烹調方法，實行滴油不沾。看來小妹妹和很多人一樣，對油有些誤會了。減少食油不一定代表健康；能夠選得其法，用得其法，存得其法，才是最關鍵之處。

油是日常烹調不可缺少的東西，油炸食品，固然鬆脆可口；滾湯灼菜，加點油下去，也份外香濃味美，色澤明亮。不過，除了滿足味覺外，你對油的認識又有幾多呢？現代人越來越關注健康，提倡改善飲食習慣，避免吃些不健康的食物。油不幸也成了攻擊的對象，因為它含大量的脂肪，不但會使人肥胖，更會導致心臟病、膽固醇過高等問題，甚至連癌病，也與油扯上了關係。但大家只知其一，不知其二，就這樣一股腦兒把罪名塞諸油身上，對它實在很不公平。

油其實除了可以增添食物味道外，也有豐富的營養價值，絕非普通調味品這麼簡單。人體缺少了油，健康也會大受影響。它之所以與肥胖和疾病牽連在一起，很多時與大家的使用方式有關。

食油真面目

要解開大家的誤會，還油一個清白，首先要認識清楚油的真面目。眾所週知，油含大量脂肪酸。很多人視脂肪如洪水猛獸，但其實脂肪是人體不可缺少的營養素之一，不但是人體熱能的主要來源，更有維持體態、保護器官的作用。

脂肪主要分3大類：飽和脂肪酸、單元不飽和脂肪酸、和多元不飽和脂肪酸。含飽和脂肪較多的油在室溫下呈固體狀態，例如牛油、豬油等動物油；而含不飽和脂肪酸（單元和多元）較多的則呈液狀，就像粟米油、花生油等。

我們假如不能從食物中得到飽和脂肪酸，身體便會利用體內的

糖來製造；但單元和多元不飽和脂肪酸卻非要靠食物來吸收不可。不飽和脂肪酸特別重要，是製造神經及腦細胞、賀爾蒙的主要物質，因此有「必需脂肪酸」之稱。

除此之外，**人體需要的幾種維他命如A、D、E、K等，都必須溶解在油之中才能被吸收。**大家平時煮菜，不論是炒或灼，自不然會加些油，這樣才能保持蔬菜原本青綠的色澤。同樣，亦因**有油的幫助，我們的身體才能有效地吸收蔬菜中的紅蘿蔔素和其他維他命。**

若身體油份充足，皮膚會光滑柔潤，頭髮烏黑溜亮。否則，不但會出現毛髮脫落、皮膚發炎的情況，也可能引起便秘、母乳減少等。像小妹妹的皮膚那樣失去光澤，很可能與過份戒吃油有關。

食油種類知多點

食油的種類很多，從動物提煉的有牛油、豬油；植物油則有花生油、粟米油、橄欖油、向日葵油、芥花籽油、麻油等。

在熱量方面，無論是動物油或植物油，它提供的卡路里都一樣是9卡。但由於脂肪酸的成份各異；因此在使用和人體吸收程度上都不同。若食油未經精煉處理，從油的稀釋度大概可知它的飽和脂肪量。牛油和豬油的飽和脂肪較多，因此比植物油黏濃，多呈固體狀態，但亦因此較植物油耐熱，氧化過程較慢，油中的成份也不易改變。同時；用牛油豬油煮食，香氣撲鼻，很多中式餅點都以豬油來製造，取其特別甘香軟滑。

但動物油最大的弊處亦因它的飽和脂肪含量頗高，吃過量時容易積存於體內，成了大家懼怕的「肥膏」。此外，一般人都相信飽和脂肪會使血中膽固醇升高，造成血管硬化、中風、高血壓疾病，因此大部份家庭已經改用植物油，塗麵包時則改用植物牛油（人造牛油）；很多食肆或製餅廠亦紛紛標榜食物「不含豬油」，以免顧客流失。

有關飽和脂肪、膽固醇和心臟疾病之間的關聯目前仍在爭議中，有些學者認為它們對心臟的影響未必如想像嚴重。不過，植物油不像動物油那樣容易積存脂肪，而且它具有降低膽固醇的作用，因此採用植物油確實較為健康。

但凡事應適可而止，雖然植物油的飽和脂肪酸較少，但吃多了仍是一樣會使人發胖的，而且也會影響身體重要器官，加速它們的早衰和發生病變。假如身體已有病，就

植物牛油比牛油健康嗎？

植物牛油（人造牛油）始源於19世紀的法國，現在一般都是從粟米油、向日葵花油等提煉而成。由於不少人擔心牛油的飽和脂肪含量高，因此植物牛油大受歡迎。但有沒有想過，既然人造牛油是以植物油製成，為何卻是固體呢？

原來製造商為了使它變成固體狀，模仿牛油的質感，於是採用了氫化過程來處理植物油，脂肪酸的性質因此大為改變。它不但不再具備植物油的好處，更會影響健康。早於10年前，日本就已經有研究指出植物牛油可能導致皮膚腫瘤和皮膚癌等病。

下次選牛油時，還是真貨較好。只要用量適當，牛油其實也是很有營養的食品。

要更加注意攝油量，例如肝膽有毛病的人因膽汁分泌減少，不易消化脂肪；有關節炎的人，吃油過多會引起關節炎腫脹；患腸胃病者，也應避免吃太多油，以防病情惡化。

不一樣的油

只要用得適量，即使是牛油等動物油也不會有甚麼問題，當然，還是以植物油為佳。不過，更值得我們注意的是，很多時我們雖然吃下了不少油，卻無法吸收到它們的營養，反而在不知不覺間吸收了一些有毒物質，危及健康。

提煉過程

食油其中一個特質是在高溫下，油的分子會產生變化，不但原有的營養價值會大部份消失，更會產生有害物質。偏偏在食油提煉過程中，有部份生產商會把植物的種子置於高溫（大約華氏140度以上）下壓榨，結果油分子分解變形致細胞不能吸收，甚至可能會致癌。

取得的油還會再經過蒸餾、漂白和除味等化學過程，有時還會加入添加劑等，對油質造成很嚴重的破壞。

此外，有些製造商為了穩

定油的不飽和脂肪，以維持新鮮程度，會採用「氫化作用」。在氫化過程中，會產生一種不正常的不飽和脂肪酸—「轉化脂肪酸」（TFA），雖然目前仍未証實這種脂肪酸是否有害，但有研究報告顯示，它與心臟病、癌症、免疫系統疾病等有非常密切關係。

炒餸和吸油煙

很多人都愛吃煎炸食物，但這些食物是在持續高溫下弄成，正如先前提及，油在高溫下，脂肪酸成份會改變，不飽和脂肪酸經氧化變成飽和脂肪酸，更會產生一些物質如維他命摧毀、胃腸刺激物、酵素抑制物、突變誘導物、以及脂質氧化產物等。不要以為只有煎炸才有此問題，若然你平時炒餸，會炒致冒煙，才算「夠鑊氣」的話，也要小心注意，因為這也表示油的溫度已經過高。吃這些食物時固然會吃下附加物，就連煮食時吸了油煙，也同樣會把它們一併吸進體內。這些物質對胃腸內食物中的維他命造成很大的破壞力，並且阻礙人體吸收蛋白質和氨基酸。

若長期食用這些油炸食物和吸入油煙，對身體健康會影響甚大。在一項以中國婦女為對象的研究中，發現很多非吸煙中國婦女患上肺癌，與烹調時的油煙有很大關係。

各種食油的成份及特色

食油種類	營養成份	特色	注意地方
花生油 (Peanut Oil)	脂肪酸、蛋白質、卵磷脂、氨基酸、膽鹼、維他命A、B、E、K等。	• 可單獨抑制不良膽固醇的產生，使其含量減少而對良性膽固醇不會產生影響，效用較粟米油好。	
粟米油 (Corn Oil/Maize Oil)	脂肪酸、卵磷脂、維他命A、E、谷維素及植物固醇等。	• 降低血清膽固醇。 • 適用於動脈硬化症、冠心病、高血壓、脂肪肝病患者、肥胖者和老年人。	穩定性差，不宜長期貯存。
橄欖油 (Olive Oil)	脂肪酸、維他命A、F、D、E、鯊烯、磷、鉀、天然酵素等。	• 滋養肝膽，糖尿病患者亦宜用。 • 單元不飽和脂肪酸含量極高，能降低膽固醇的濃度。 • 預防便秘。 • 有利於胃潰瘍或胃酸過多。 • 營養成份易被吸收，食用後不會使胃部不適。 • 有利預防心臟病或動脈硬化。	
向日葵油 (Sunflower Oil)	脂肪酸、維他命E、胡蘿蔔素、磷脂、植物固醇等。	• 能調理內分泌系統及神經系統。 • 能降低膽固醇、預防動脈硬化、冠心病等。	油質穩定性差，容易變質，不宜久存。
芥花籽油 (Canola Oil)		• 飽和脂肪酸含量很低，單元不飽和脂肪酸含量僅次於橄欖油。 • 能保護動脈血管壁和防止血凝塊出現。	
麻油 (Sesame Oil)	脂肪酸、芝麻酚、蛋白質、芝麻素、芝麻酚、維他命E、卵磷脂、蔗糖、鈣、磷、鐵等。	• 內含芝麻素，使它散發有別於其他植物油的濃郁香氣。 • 有助神經系統及腦細胞的生長。 • 能使血液維持弱鹼性。 • 改善血液循環。 • 含天然防腐劑芝麻酚，故性質非常穩定，較耐貯存。	高溫下香味容易揮發，所以最好存放於低溫地方。
牛油 (Butter)		• 不論置於光、高熱或氧氣中，成份都不變。 • 適用於任何烹調方式。	必需脂肪酸含量不高，需配合其他含必需脂肪酸的食物，以維持均衡。

各種食用油類的脂肪酸比例

食油種類	飽和脂肪酸	單元不飽和脂肪酸	多元不飽和脂肪酸
花生油	17%	61%	22%
粟米油	10%	28%	53%
橄欖油	10%	82%	8%
向日葵油	12%	19%	69%
芥花籽油*	6%	60%	24%
麻油	13%	46%	41%
人造牛油	22%	58%	17%
牛油	54%	41%	5%
豬油	44%	48%	8%

** 芥花籽油還含有10%超多不飽和脂肪酸。*

有時候經過粥店，常常被油炸鬼的香氣吸引，但看到它們深沉的色澤，都忍住不買，因為知道它們是「萬年油」的產物。萬年油，即反覆使用多次的食油，與高溫下的食油一樣有害。不但每次使用，都會令質素進一步下降，而且它產生的脂肪聚合物，會使發育遲緩，肝臟受損，當然亦有可能導致癌病。本來基於環保的原則，循環再用是一件好事，但就不大適用於油身上了。

存放不當

除了提煉或烹調過程，有可能使油質改變外，儲存不當也是問題之一。**當油接觸光線、空氣中的氧氣或水份時，都很容易引起化學變化，產生一種帶有刺激性的難聞氣味，稱為「酸敗」。**酸敗的原因很多，例如市面上不少食油都以透明器皿盛載，光線自然容易與油接觸；用油煮食時，通常都需要打開瓶蓋倒油出來，空氣就會趁機溜入瓶內；有些人喜歡趁超級市場大減價時買下很多油，若存放太久，加上放置在潮濕的地方的話，油也會可能變質。

通常一瓶已開封的食油約可存於3個月，若經一段長時間沒有使用，應先嗅嗅有否異味再行煮食。油一旦變壞，不但有異味，酸敗過程中產生的過氧化脂質，更會使人體發生腦血栓和溶血，嚴重妨礙血液循環系統。

日常飲食

高溫或酸敗固然會使油變質，營養盡失，但我們日常的飲食，也可能阻礙身體吸收有用的油。咖啡、酒、白砂糖、白米、食物中的添加劑、污染了的水和空氣等，都能夠使我們沒法有效地吸收油的必需脂肪酸和維他命。

健康食油：芥花籽油與橄欖油

芥花籽油和橄欖油都是近年流行的健康食油，有些人更以它們取代一向慣用的花生油或粟米油。芥花源於油菜子（Rapeseed），經配種改良而成，大約20多年前才在加拿大開始使用。很多營養師都建議採用芥花籽油，因為它所含的脂肪酸比例，是眾多植物油中，最符合近年研究所建議的食用標準，對心臟血管的影響最低；而且價錢較橄欖油便宜，因此大受歡迎。

橄欖油則是從橄欖提煉而成，在外國，尤其是希臘、法國及意大利，很多人都以橄欖油來烹調。據世界衛生組織於90年做的報告顯示，住在希臘地中海國家的人，他們的攝油量雖比英美人士為高，但心臟病病發率卻低得多。其中一個主要原因，是他們採用含有「單元不飽和脂肪酸」比例很高的橄欖油，能有效預防心臟病。除此之外，橄欖油還有很多不同的治療功效，難怪很多人都不惜花多點錢，改買橄欖油來煮食。

用油營養法

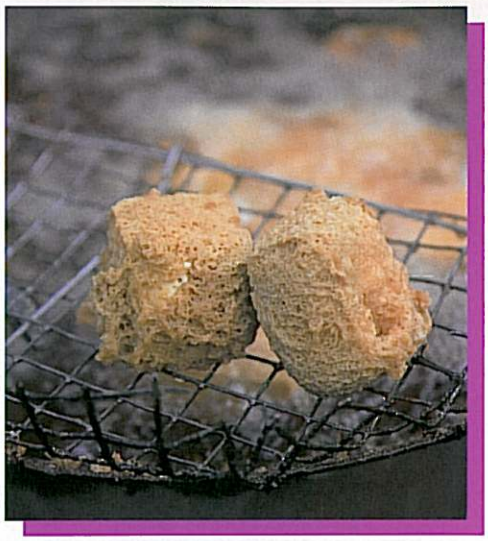
大家都知道想減肥就要減少食油，但若要充份吸收油的營養的話，又應當如何呢？

若然可以的話，應該選擇一些以低溫（華氏118度以下）壓榨，並以深色不透光的器皿盛載的食油。不要一次過買太多油，買回家後放在陰涼、乾燥、避光的地方保存。**油不可多次翻用，而且不應把用過的與未用過的油滲在一起烹調。**

注意炒餸或煎炸食物時的溫度，儘量避免出現油煙。含單元飽和脂肪酸較高的食油性質較穩定，油煙較少，因此很適合用來煮食。油炸食物非常可口，尤其新年時的煎堆、油角、笑口棗和形形式式的應節食品，異常誘人，若真的完全戒口，實在有點可惜。其實偶一為之也未嘗不可，只要小心用油，所產生的化學物也不會多致危害健康的。

不過，儘量不要吃外面的油炸食物，因為食肆一般都會反覆多次用油，經過一段長時間才更新，街邊小販的情況更嚴重，結果使吃進肚裏的有害物質大大增加。因此，想吃油炸食物，最好還是在家中自己動手弄，不但色澤好看得多，味道也會較好，不會出現油臭味。

新年吃多了油炸和油膩食物，最好吃多些新鮮水果和蔬菜，以提



供充足的抗氧化食物，中和油份中的有害物質。這樣，就能在口福和健康之間取一個平衡，過一個健康愉快的農曆新年。

日常，煮食若想減少油份，可在超級市場選購噴霧裝食油，可在煎蛋或煎炒食物時，薄薄噴一層在易潔鍍表面，可減低用油量。