

卵磷脂不讓膽固醇肆虐

日本刊記者

從化妝品走進醫療領域

午飯時間，Anna取出一瓶藥丸，倒出一顆，正準備吞下之際，旁邊的Belinda好奇心起，問道：「妳在吃甚麼藥？」

「卵磷脂嘛！」

「卵磷脂？」Belinda思索着，靈光一閃：「卵磷脂不就是唇膏所含的成分嗎？妳竟吞下化學物品？」

「卵磷脂確是唇膏含有的化學成分，但它也有醫療作用的。」

你知道嗎？



卵 磷脂這個名字，其實蠻響噹噹。如果妳是愛美、注重儀容的女士，相信對卵磷脂也會略有所聞，因為在我們常用的唇膏、肥皂、洗髮水和護髮素中，都有加入卵磷脂。

此外，在一些油漆、顏料；塑膠、橡膠；以至食物如動物飼料、糕餅等都混有卵磷脂。

磷脂質頭號人物

卵磷脂是一種可在動物和植物細胞中發現的類脂化合物或脂肪酸，是人體必需的營養。

卵磷脂是磷脂質的成員之一。磷脂質是一種像蠟、油性的物質，有的可溶於水，有的則可溶於脂肪或油；也有水、油皆可溶的，稱為乳化劑。卵磷脂便是可溶於兩者的乳化劑。

卵磷脂在生物化學上的正式名稱是蛋黃素，在食物中如蛋黃、黃豆、花生、牛奶、穀物和

肝臟等都含量甚豐。它會儲存於身體各部分，如腦、肝、小腸等。

卵磷脂是天然健康物質，是身體內細胞壁的主要分子，如小腸黏膜細胞內的線粒體，便含有不少卵磷脂；它又能幫助製造多種荷爾蒙；而最主要的功能便是幫助人體內脂肪的新陳代謝和運輸。

降低膽固醇

卵磷脂最為人樂道的看家本領，便是能有效降低人體內的膽固醇含量。

卵磷脂並不會阻止身體吸收膽固醇；相反，它會刺激膽固醇在消化系統內的新陳代謝，清除及協助膽固醇在循環系統內運行暢順。

作為乳化劑，卵磷脂能將我們飲食中的脂肪和膽固醇分解成小分子，懸浮起來，阻止它們黏附在血小板或動脈壁上，原理就和洗潔精一樣。原來若這些脂肪沒有被適當乳化，便會充滿黏性，一旦黏附起來，會引致血液凝結成塊，造成動脈硬化和冠狀動脈堵塞。

有實驗顯示，卵磷脂能增加微血管內的血液流通量，幫助血液流通，減低血管堵塞的機會，對高血壓、心臟病也有幫助。

增強神經系統

據最新發現，卵磷脂與我們的腦部和神經系統有密切關係。

我們的腦部和神經傳送是依靠一種名叫醋膽素的細胞質。缺乏醋膽素會引致多種神經紊亂的疾病，如阿氏痴呆症、帕金森症等，影響面部肌肉神經、行動緩慢、記憶困難等等。若體內有適量的血清膽素，便能維持醋膽素的含量。因為血清膽素能直接被腦部吸收，並幫助腦部

製造醋膽素。

攝取卵磷脂能有效幫助提高血清膽素，從而改善腦部神經的活動，增強記憶力。

卵磷脂也被發現能有效治療肝炎和肝硬化；而藉著溶解脂肪可有助減低產生膽石的機會。

卵磷脂還可消除關節炎的痛楚、治療皮膚乾燥，甚至牛皮癬等問題。

你需要額外攝取卵磷脂？

我們體內若缺乏卵磷脂，身體便不能完全利用脂溶性的維他命，如維他命A、D、E和K。若日常飲食正常，攝取適量的卵磷脂，便可改善消化能力和充分利用並吸收這些脂溶性維他命。

除了從飲食中攝取外，原來我們的身體也可自行製造卵磷脂。雖然攝取過多卵磷脂會出現消化不良、手汗過多和食慾不振等情況，但一般來說，每天攝取35克純正卵磷脂是很安全的。

對於患有血管、肝臟或腦部毛病的人，補充卵磷脂相信會對健康大有助益。卵磷脂，已不再是化粧品的專利了。

沒有純正卵磷脂？

卵磷脂大多會和其他相關物質混合而成，所以，目前在市面上買到的卵磷脂產品，都是卵磷脂和其他物質的混合品，少有純正的卵磷脂。

這些產品一般佔1/3是純正卵磷脂，其餘的則包括不飽和脂肪酸、磷酸、甘油和膽鹼，這些成分對健康並無害處，是製造磷脂質的基本成分。所以，不要以為這些混合卵磷脂產品不佳，其實這些成分都具有很多目前尚未探知的營養價值。

