

# 油 對人體的重要性

□金德維脊醫



國人對煮食極之講究，不單要材料新鮮及配搭得宜，還講求鑊氣。要有鑊氣，食油便不可缺少。

人體的主要能源有百分之15至30是來自食油及脂肪，但現代人又怕因食油及脂肪過量，積聚在體內而引起心臟病、高血壓疾病、腎病及血管阻塞硬化等疾病，因此大部份消費者都很關注那類食油能夠增進身體健康。

## 脂肪酸

脂肪是人體主要熱量來源之一。攝取1克的脂肪就可以產生9卡路里的熱量，大約是蛋

白質和碳水化合物的2倍（蛋白質和碳水化合物各為1克能產生4卡路里的熱量）。

各類脂肪的主要成份是脂肪酸。人體要維持正常的功能，大約需要20種特定的脂肪酸，其中2種——Omega-3 EFA及Omega-6 EFA為必需脂肪酸。這兩種必需脂肪酸是人體不能自己製造，必須從食物中攝取。Omega-3 EFA及Omega-6 EFA能製造細胞，是神經和腦細胞的必須材料。同時這2種必需脂肪酸更能轉化為多種組織荷爾蒙，以及有特殊生理作用的化學物質，如前列腺素（prostaglandin）和前列凝素（thrombotane）等。



## 脂肪酸的種類

人有好壞，脂肪亦分好幾種，有的對我們有益，有的則對我們的身體有害。以下便分述不同的脂肪酸。

脂肪酸可以分為3大類：飽和脂肪酸，單不飽和脂肪酸，及超多不飽和脂肪酸。它們的化學結構不同，主要是根據其碳與氫分子數目而各有不同。越多氫分子分子的脂肪酸，其脂肪飽和程度及硬度越大。飽和程度越大的脂肪酸，其穩定性亦越高，較難氧化，較難酸敗，對熱的敏感度亦降低。

### 飽和脂肪酸

飽和脂肪酸的主要來源是動物性食物，如牛肉、豬肉、羊肉、牛油及人造牛油。由於飽和脂肪酸的穩定性相當高，因此在室溫之下，呈固體的狀態。飽和脂肪酸會刺激身體增加膽固醇的製造量，從而增加一種低密度脂蛋白（LDL），是屬於壞的膽固醇。既然動物性脂肪含飽和脂肪酸較多，因此不宜多吃。

### 單不飽和脂肪

單不飽和脂肪酸的主要來源是一般的烹飪用油，如花生油、葵花油（Sunflower），橄欖油（Olive）和紅花油（Safflower）。由於單不飽和脂肪酸含量高於超多不飽和脂肪酸，因此更適宜用於烹調上。在眾多單不飽和脂肪酸中，橄欖油對膽固醇有直接的影響。它可以增加好膽固醇的含量——一種高密度脂蛋白（HDL），而橄欖油不容易受氧化破壞，因此能降低動物粥狀硬化的可能性。

### 超多不飽和脂肪酸

深海魚如吞拿魚、三文魚、沙甸魚、鱒魚、鮭魚和亞麻籽油是超不飽和脂肪酸的主要來源。由於上述的來源屬於不飽和脂肪酸，在室溫之下，呈液體狀態。深海魚類和亞麻籽油都含有極高的Omega-3脂肪酸，而Omega-3脂肪酸在近期廣受大眾矚目，主要原因是它對

人體的健康有極大益處。

## Omega-3 脂肪酸的神奇效用

### 預防冠狀動脈疾病

Omega-3脂肪酸是眾多不飽和脂肪的一種，它可幫助含較高三酸甘油脂的人士降低三酸甘油脂，減低患心臟疾病的危險程度。Omega-3脂肪酸能預防血管疾病，主要是當Omega-3脂肪酸進入人體後，它會轉變成為前列腺素（prostaglandin）及前列凝血激膜酸素（thrombotane）等，這兩種物質都同樣具有使血管壁擴張的能力，達到抗血液凝固的作用及目的。

### 防血壓高的功效

血壓高是指人體血液循環不良而令動脈承受不正常的壓力，進而令血壓產生上升的現象。如果血壓高的現象不加以理會，體內的血液循環便會進一步出現問題，令氧氣及營養素無法順利送到體內的細胞，影響身體的機能。中風便是因高血壓引致的常見例子。

Omega-3有助防治血壓高，主要是因為它能使紅血球的膜變得柔軟，促進血液循環。另外，它亦能抑制血小板凝聚的作用，這種物質是動脈內斑塊形成的原因。基於上述的因由，Omega-3的效用，果然令人刮目相看。🌟

