

解開脂肪疑團

來隆祚



由於飲食豐美，文明病叢生，因此減少脂肪的攝取，已被公認為當今保健第一要務。建議新的飲食指標，脂肪含量應少於總熱量的30%，其中飽和脂肪少於10%。

油 脂是三大營養素之一，其質量之攝取直接影響人體健康，但是典型的美式餐點多半含有大量油脂，而國人現在吃西餐者日漸普遍，因此為了保健的理由，每個人對油脂的營養都應有進一步的認識。

油脂對人體健康的威脅，主要和引發心臟病有直接關聯。從1958年以來，在美國境內至少有美國心臟病學會和國立癌症研究所等17個健康機構，一致主張改善飲食以保護心臟。最近，美國衛生署長柯普，更大聲疾呼地要求美國人減少飲食中油脂總量的攝取，尤其是膽固醇和飽和脂肪，並多選食植物油等不飽和脂肪和低脂肪食物。

近代美國人的飲食，脂肪含量平均為37%，比美國心臟病學會和癌症學會建議的30%上限高出甚多。經過大家奮

鬥的結果，最近6年來，美國人的油脂攝取量雖然降了6%，但依然高於地中海國家、日本和中國大陸——這些地方的心臟病罹患率一直低於美國。深究起來，大量的食物膽固醇和飽和脂肪就是導致血液膽固醇升高的因素，其中尤以飽和脂肪為害最烈。

油脂那裡來：

廠商有責任在商品上明確標示所使用的油脂種類和百分比。

除食物本身所含的脂肪外，烹調和烘焙用的油即油脂的主要來源。油脂的選擇，當以不飽和脂肪最好，但是有些隱藏在食物成品中的油脂，却不易分辨，此時消費者惟有依賴標示說明了，因此，凡有信用的廠商更有責任在其產品

上明確地標示出所使用的油脂種類和百分比，以供消費者選擇。

各種油脂的膽固醇、飽和脂肪表

	膽固醇 %	飽和脂肪 %
紅花子油	0	9
葵花油	0	11
玉米油	0	13
花生油	0	13
橄欖油	0	14
大豆油	0	15
人造黃油	0	18
烤酥油(植物性)	0	26
棉籽油	0	27
雞油	11	30
豬油	12	41
牛油	14	51
棕櫚油	0	51
黃油	33	54
椰子油	0	77
棕櫚紅油	0	79



兩種不飽和脂肪：

單元不飽和脂肪也有幫助降低膽固醇的功效。

脂肪是由不同比例的飽和脂肪酸、單元不飽和脂肪酸及多元不飽和脂肪酸所組成的。飽和脂肪酸含量越多的脂肪，在室溫內多半呈固體狀，而不飽和脂肪酸含量多的，即成液體狀。

不飽和脂肪可分為多元不飽和脂肪與單元不飽和脂肪兩種。多元不飽和脂肪，確有助降低血膽固醇的作用，因此可減少心臟病的罹患率。但根據最近的研究顯示，單元不飽和脂肪也有幫助降低膽固醇的功效了。

膽固醇是一種柔軟的蠟狀物質，存在於身體各部分，包括腦、神經、肌肉和心臟。如果血液循環中膽固醇含量過多時，就會在動脈管壁上沉積下來，尤以通往心臟的動脈壁為甚，因而使血流減緩，嚴重增加了罹患心臟病的危機。膽固醇不溶於水，故在進入血液前，必須要與蛋白質結合成為脂蛋白，始能運行。

脂肪為碳、氫、氧的化合物，其主要成分為脂肪酸，生物可利用脂肪酸的代謝，供給身體所需的熱能。

當脂肪酸的構造含有 2 個以上雙鍵時，稱為多元不飽和脂肪酸，氫化程度輕，在室溫呈液體狀，如玉米油、葵花油、紅花子油和大豆油等，即最佳實例。

單元不飽和脂肪酸只含有 1 個雙鍵，如花生油、橄欖油等屬之。早期的說法是單元不飽和脂肪酸對血清膽固醇和冠狀動脈心臟病的危機不具影響，但根據近日初步研究顯示，單元不飽和脂肪酸對人體健康，可能有良好的影響。

植物油的檢測：

氫化程度越強，油脂的飽和度越高。

飽和脂肪，可促使身體產生更多的膽固醇，同時與高血膽固醇有直接關聯。動物性食物如肉製品（香腸、臘肉）、肥肉和乳製品均含之。

而椰子油、棕櫚油、棕櫚紅油，因其部分被氫化，所以也含有大量飽和脂

新油脂：加樂拉油

Canola oil

特別介紹一種目前盛行於美加兩國食油市場的植物油，叫做 Canola oil (暫譯作加樂拉油)。

加樂拉油所含的不飽和脂肪(主要為單元不飽和脂肪)高達94%，為所有食油之冠，並含有中量的多元不飽和脂肪。而飽和脂肪僅占6%，也無膽固醇。說得具體一點，加樂拉油所含的飽和脂肪量，比紅花子油和葵花油少30%，比玉米油和橄欖油少50%，比大豆油少60%。

新油加樂拉油正風行

加樂拉是油菜籽植物的一種，曾經是古代亞洲人點燈用的油料。13世紀早

期，歐洲期，歐洲地區也曾大量種植，作為牧牛飼料。

到了20世紀初期，菜籽油曾被用作蒸汽機的潤滑油。二次世界大戰時，菜籽油成了維持同盟國海軍和商船航行的珍貴燃料，因此，當歐亞交通被敵人封鎖，切斷了菜籽油的來源時，同盟國即改向加拿大採購，從此加國便成了菜籽油供銷美國的最大輸出國。

在70年代早期，加拿大的種子食油業者，即認定這種油在減少飽和脂肪的飲食中，將大放異彩，所以取名為“Canola oil”。在加拿大，烹調油和沙拉油總量的40%即由加樂拉製成的，其受歡迎之程度由此可見。(此處所指

→ 脂肪酸。由此可知，氫化程度越強，油脂的飽和度即越高。

部份氫化的油，已漸漸可從加工食品中發現，如人造酸乳酪、脆(而薄)的餅乾、冰淇淋、穀粉、一些冷凍甜點、花生醬和某些人造黃油等。

硬脂酸的影響：

硬脂酸內含有飽和脂肪成分，不會引起血清膽固醇的上升。

飽和脂肪通常都會使膽固醇升高，但是有些油脂，如玉米油，含有13%的飽和脂肪(比紅花子油高7%)，椰子油含有70%以上飽和脂肪，却意外地並未使血清膽固醇升高，什麼原因呢？

根據德州大學西南醫學中心的鄧克醫生所作的血脂研究發現，那是因為玉米油和椰子油含有硬脂酸的緣故。

硬脂酸是4種脂肪酸中的一種(其他還有月桂酸、肉豆蔻酸、棕櫚酸3種)，內含有飽和脂肪的成分，最近已發現不會引起血清膽固醇的上升。硬脂酸

是一種存在可可油中常見的脂肪酸，且為巧克力、牛油和豬油的主要成分。

新的飲食指標：

3種型態脂肪的比例應為

1 : 1 : 1

鄧克醫生並指出，單元不飽和脂肪與多元不飽和脂肪同樣具有降低血清膽固醇的效果。

單元不飽和脂肪存在於橄欖油和花生油中，二者對膽固醇的形成都不具影響力。

基於上述新發現，美國心臟病學會和國立膽固醇教育委員會一致贊同新的飲食指標中，脂肪含量應少於總熱量的30%，其中飽和脂肪應少於10%(如果10%太高，可減為7%)，10%為多元不飽和脂肪，剩下的10%即為單元不飽和脂肪，(亦即3種型態脂肪的比例應為1 : 1 : 1)。

(資料來源：1989. 3. 16 Los Angeles Times)