

飲食與生活

美國最新流行 卡諾拉油

在美國，健康食品熱潮常常來得快也去得快。不久前，燕麥麩突然竄起成為最風行的健康食品，因為據說燕麥麩有降低胆固醇的功能；後來發現燕麥麩比起其他低纖維穀物其實也好不到那裏去，燕麥麩很快就被打入冷宮。另外，像人造奶油“馬其琳”過去以其“零”胆固醇被視為調味珍品，近年發現其黏着成分可能會使心臟病的罹患機會增加，也漸不為一般人喜愛。最近，健康食品又有了新主張—卡諾拉油(Canola oil)。

卡諾拉油是所有食用油中含飽和脂肪最少的一種；與其他油脂相同，卡諾拉油標榜其安定性，高溫油炸時不會有臭味，而且每茶匙只含120卡路里。不過卡諾拉油真正的魅力還是在它的低脂量，比起橄欖油14%及棕櫚油51%的飽和脂肪量，它只含6%。

一般認定，若想要降低血液中的胆固醇，愈減少吸收血液中引起胆固醇升高的低密度脂蛋白(LDL)，近年的研究顯示，單一不飽和脂肪雖無特殊作用，但是可以取代飽和脂肪，使得卡諾拉油所含的高比例單一不飽和脂肪，格外令人注目。

不過，卡諾拉油縱有上述諸多優點，但是在美國4年前的消費量只佔全部食用油的2.3%。從2年前一家原製造葵花大豆油的Procter & Gamble公司完全改為卡諾拉油生產，及今年初一家Deau食品公司將卡諾拉油內的馬其琳成分抽取成功，及Frito-Lay公司預定從明年開始推出一種玉米片食品，便是以卡諾拉油炸作為號召。這些熱潮帶動使得肯塔基州、田納西州及印第安那州的農民，紛紛熱衷種起卡諾拉油的原料—高1.5公尺開黃色小花的油菜。

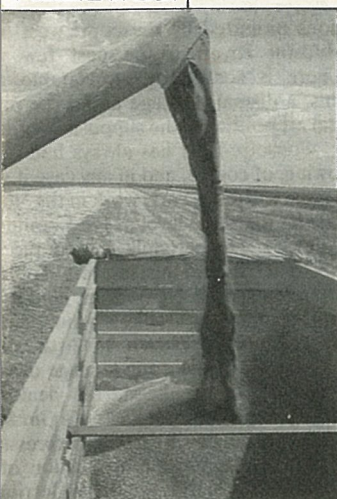
以油菜抽取的食用油與芥菜一樣，以往只在歐洲及加拿大風行，在美國因為曾一度被懷疑會引起實驗鼠心臟不正常跳動，而罕作為一般食用，並轉為工業用途，作為重型機器的潤滑油或加在光滑紙上增加亮度之用。1985年美國政府已通過將此新植物油用作食用油，而那時製造商都必須在產品上標明為非開胃的低芥子酸油菜子油，直到1988年這項產品才准用最大製造國加拿大的名稱卡諾拉油，不久卡諾拉油在美國便開始風行。

卡諾拉油會風行到何時是大家猜測的焦點，由於美國境內供應商貨源並不足，可能會抑殺未來前景。不過，一些健康研究機構已開始着手研究是否降低胆固醇對每個人都有益處，如8月份英國醫學雜誌報導，胆固醇偏低可能與自殺意願較高有關聯。那麼健康食品真的有益健康嗎？

(黃美慧譯/Time, Nov. 12, 1990)



卡諾拉油新包裝



卡諾拉油是菜子油

“醬”出名門 傳統好滋味

花生大/麵筋Q/筋味十足

統一花生麵筋花生大、麵筋Q筋味十足，越嚼越有勁。佐餐點心，清嗜品味，統一花生麵筋讓您胃口大開。

統一 花生麵筋

敬請愛用姊妹品：

統一醬油、天然醬油、油膏、辣椒醬、
香辣瓜、蒜香露、花瓜、鹽苦瓜、鹽瓜、
脆瓜、麵筋等。



創造健康的尖端食品

統一企業

台南縣永康鄉鹽行中正路301號
電話：(062)532121(30線)