

黃豆油V.S猪油

輔仁大學食品營養系教授／蔡敬民

油脂種類多，各有用途(梁豐攝)



膽固醇的攝食總量若不是很大，食物中略含一點，並不算有多可怕。

其實，應該更值得重視的是，一些促進內生性膽固醇合成的“誘因”，例如牛油、奶油、棕櫚油等所含的某一些脂肪酸，抽煙、糖尿病、不運動和肥胖等。

最近黃豆油與清香猪油同時在大眾媒體發動的廣告戰，引起許多人的注意，筆者絕對無意捲入這場抗爭，只是應“豐年社”的要求，站在純學術的立場，談談個人心得，提供消費者參考，也期待學者們給予指教。

近二、三十年來，由於學術界與衛生管理單位的宣導，國人逐漸地接受植物油對健康優於動物油的觀念，加上黃豆油萃取加工廠的普遍設立

，國人使用烹調用油的習慣，很明顯地由傳統的動物油（尤其是猪油），逐步地改變成黃豆沙拉油（其實還沒達 Salad Oil 的規格）。

P/S代表什麼？

在這改變過程中，營養學家也很普遍地利用一種油脂，其內所含“多元不飽和脂肪酸”與“飽和脂肪酸”的比率（即P/S ratio），來作為評估這油脂可能對攝食者血膽固醇量影响的指標；認為若P/S愈大，愈能降低血膽固醇含量，亦即對身體愈有益。

這觀念曾有段相當長的時間，普遍地被接受。其實許多食用油在文獻中，並找不到曾受研究過與生理上的關係，而直接地用 P / S 來評斷它是否適用作烹調用油。在這概念下，一些含多元不飽和脂肪酸較多的植物油，普遍地受到消費者的青睞。

而最近的十多年來，國內外一連串對不飽和油脂在高溫下產生毒物的研究報告，也相當地引起消費者的重視。許多消費者開始注意到油炸油不宜反覆使用太久，但尚甚少家庭會另外預備較飽和的油來供油炸用途。

油脂重新評價

更近的幾年來，魚油突然被發現比任何的植物油，更能大幅度地降低血液中的三酸甘油酯和膽固醇，而引起全球性的研究熱潮（魚油是美國 NIH 連續這幾年最大的研究計畫）。

在這熱潮中，有些學者注意到魚油的 P / S 大約只有 1.8，但黃豆油約為 4，玉米油為 4.6，葵花仔油和紅花仔油（Safflower）更是高達 6.4 與 8.2。因此很顯然 P / S 並不是個作為影響血脂肪的良好指標。

這 5 年來，一些學者又注意到，在中東地區普遍被使用的橄欖油，它與多元不飽和的玉米油有相近的對血脂肪影響效果，甚至會有較高的血清高密度脂蛋白（能將血管壁上的膽固醇清除回肝臟，對身體健康有很大的優點）。

由於橄欖油的 P / S 僅為 0.62，因此不少油脂代謝方面的營養學者開始對 P / S 的適用性產生極大的質疑，批評它根本忽略了單元不飽和脂肪酸的存在。

像橄欖油含單元不飽和脂肪酸高達 73.7%，豬油也含了 45.1%，雞油 44.7%，鴨油 50% 等，而這麼大量的單元不飽和脂肪酸，必然在生理上扮演了相當舉足輕重的分量，實不容“P /

S 評估法”將之遺忘掉。

也因而許多學者開始對各種食用油脂再加以真正的生理實驗，來重新評估每一種油對血脂肪的影響，也陸續發現其結果與傳統上對一些食用油脂的評價，有很大的出入。

當心其他「誘因」

在這次的廣告戰中，豬油被批評含有膽固醇。筆者也認為這一點是豬油的缺點。但筆者想客觀地加以討論的是，我們體內每天膽固醇的代謝率大約在 1,600 ~ 2,000 mg，其中 300 ~ 400 mg 是由飲食獲得（我國的飲食指標，每天膽固醇的攝食量目前是訂為 400 mg），而有更大的部分是內生性膽固醇，亦即是由身體自行合成。

每 100 g 豬油含膽固醇量大約為 80 ~ 95 mg（不考慮加工中的可能去除量），而每 100 g 蛋黃就有 1,600 mg 左右的膽固醇，因此每個蛋大約有 300 mg（視大小而定）的膽固醇。

嚴格來說，若不是攝食大量的豬油，其膽固醇的攝食量與每天的代謝量相比，其實並不太值得過度重視。何況內生性膽固醇的合成量會因膳食中的攝取量大小，而有所調節（即攝食多就合成少，但總量還是會多一點）。

因此，膽固醇的攝食總量若不是很大，食物中略含一點，並不算有多可怕。其實，應該更值得重視的是，一些促進內生性膽固醇合成的“誘因”，例如牛油、奶油、棕櫚油等所含的某一些脂肪酸（到底是那些脂肪酸？還沒有定論）、抽煙、糖尿病、不運動和肥胖等。

本文無意為豬油打保衛戰，筆者也相信任何人或事物，都有其優點和缺點；問題在於如何去了解、欣賞和利用。本文並不鼓勵消費者要多用豬油，但是在您的飲食中若有些肥豬肉，筆者確信它並沒原傳統上以 P / S 來評估，所“以為”地那麼可怕。 ■