

現代人容易過敏

邱健人

食用油一般分成動物性及植物性油脂兩大類。油脂攝取過量，不但容易發胖，也是引起成人病原因之一。但大家都認為植物性是好油脂，而動物性是壞油脂。所以營養學都教人多攝取植物性油脂，少攝取動物性油脂。

植物性油脂所以是好油脂，主要在植物性油含較多人體無法合成的必需脂肪酸—亞麻油酸 (LINOLEIC ACID)。人如果缺乏此種脂肪酸，不但會停止生長，甚至於造成不孕症。而且使頭髮脫落，並且是造成皮膚病的原因。而攝取亞麻油酸，可降低血液中的膽固醇含量。所以可以預防動脈硬化，防止心臟疾病及腦疾病的發生。

亞麻油酸攝取過多症

～過敏病

但是最近發現有所謂“植物油攝取過多症”，更正確的說，應該是“亞麻油酸攝取過多症”。這種人，由於攝取過多亞麻油酸，使血液凝固，而造成血栓，引發心肌梗塞或腦梗塞等成人病。又，亞麻油酸的最後產物，即引起過敏性物質—白三素 (ロイコトリエン) (Leucotrien)，是造成近日過敏性疾病增加的原因。而且亞麻油酸攝取過多也較容易引起癌症。

根據醫學界的調查，居住在北極的格陵蘭人及愛斯基摩人的飲食方式，與疾病的發生有關。心肌梗塞及腦梗塞，以格陵蘭人罹患率較高。檢討他們的飲食時，兩者脂肪的攝取量，高達每日攝取熱量的40%。而膽固醇攝取量每日800毫克，都比常人高很多。亞麻油酸的攝取量，格陵蘭人較多，而十八烯酸 (α -Linoleic Acid) 的攝取量，則以愛斯基摩人較高。

亞麻油酸與十八烯酸之比

～1:5

故專家認為，兩種脂肪酸攝取不平衡，即亞麻油酸與十八烯酸之比需為1:5，超過此比例，即亞麻油酸攝取過量，是造成血液凝固，產生血栓的原因。

名古屋市立大學藥學部助教授奧山治美，以含亞麻油酸較多的紅花子油，與含十八烯酸較多的紫蘇子油作動物實驗，結果證明多攝取亞麻油酸的動物，較容易罹過敏性鼻炎，過敏性皮膚炎、氣喘或食物過敏。這與近年過敏性疾病的日漸增加，有直接關係。即現代的人，攝取的亞麻油酸，已過量。而人每日所需亞麻油酸僅1~2克，現在已高達10~20克，高達10倍。

十八烯酸系食用油

～海藻、紫蘇、魚貝、蔬菜中

1988年在日本癌症學會大會裡，有人發表食用紅花人造奶油，比吃天然奶油的癌症罹患率高。最近美國也發表吃含十八烯酸的葵花油，能抑制癌細胞的轉移。另外，用紅花子油與紫蘇油的動物實驗，也証實紫蘇子油轉移率低於40%。

總之亞麻油酸與十八烯酸的不同，除了對於血液凝固能力不一樣外，對健康影響很大。從動物實驗証明，十八烯酸有降低血壓、延長壽命，增進腦及神經機能的功效，甚至可提高視力，以及抑制癌症發生或轉移。

所以食用油脂，除了分動物性、植物性外，應多分一種，即十八烯酸系食用油，海藻、紫蘇油、魚貝類、蔬菜及根菜等所含的油脂應屬於此一類。 ■