

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)

沙拉油是澆在生菜上的一種油，非大豆沙拉油。)

此外，加樂拉油同時也是 $\Omega-3$ 脂肪酸的來源。 $\Omega-3$ 脂肪酸會干擾血小板的凝固作用，並讓血液的黏度變稀，即可有效抑止血凝塊的形成，發揮保護心血管健康的作用。這種脂肪酸普遍存在於鱈魚、比目魚、大青花魚和鮭魚的油中，因此，營養專家常建議大家多吃魚。

魚油膠囊含大量脂肪

由於醉心魚油的保健妙用，市面上已出現了魚油膠囊，期望日服數粒，達到強心活血的目的，可以嗎？



每周至少吃魚一~二次。(阿丰)

因為魚油膠囊含有大量脂肪，且其消化和吸收率亦存疑，所以，美國心臟學會和營養學會都認為消費者不宜服用。營養專家指出，治病沒有捷徑，想以吞服油丸得到恢宏的醫療效果，是錯誤的想法，惟有漸漸改善飲食內容，包括增加蔬菜、水果和全穀類的攝取，減少總脂肪量（包括飽和脂肪與不飽和脂肪），才是明智的保健方法。

要想知道自己吃下多少油脂，先要記住1茶匙油即等於5公克脂肪。1公克脂肪等於9卡熱量，5公克即1份，含45卡熱量。而蛋白質和醣類，每公克僅產生4卡熱量。

為維護心臟血管的健康，飲食脂肪的選擇，還要注意各種脂肪酸的比例，才是明智之舉。



以沙拉醬代替黃油塗抹麵包，減少熱量的攝取。(阿丰攝)

減少飲食中的飽和脂肪

為減少飲食中的飽和脂肪的攝取，請牢記以下建議：

- △食用蛋白以取代全蛋。
- △脫脂奶和低脂奶（1~2%低脂乳品），比全脂乳品安全。
- △儘量選擇瘦肉，尤其是外食時要特別注意。
- △每周宜食用1~2次魚類，並以肉色呈淺色者為宜。
- △雞和火雞肉的脂肪含量，以淺色的胸肉最低，故以食用去皮雞胸最好。
- △以少量人造黃油代替黃油。
- △根據芝加哥西北大學的研究發現，低脂飲食伴以燕麥片或燕麥麩，可有效降低血清膽固醇達5%。但如單獨食用燕麥片，則效果不彰，因此必須配合全面的飲食調整，才有利健康。
- △以沙拉醬代替黃油塗抹麵包，以減少熱量的攝取。