

【健康白皮書】

■ 狂牛症・綿羊・蠕

狂牛症Mad cows與瘋牛症Cattle rabies是不相干的兩回事。瘋牛症與瘋狗症一樣，發病時在唾液中的病毒傳到被害者的神經系統。狂牛症及狂羊症都是腦部形成空洞。[就像台諺罵人“頭腦空空的。頭殼壞去”]以往在英國有些老年人走路蹣跚，都歸之於老化。到三、四年前，年青女孩亦有走得顛顛倒倒的，醫學界才緊張起來。幸虧英國的病毒研究是一流的。很快就找到患者腦部空洞中有稱為prions的蛋白質是病原。亦查到英國的狂牛症是由於飼料廠用病死的綿羊製成蛋白質飼料加在牛飼料中。線羊的狂羊症其病原雖與狂牛症相同，亦有專家認為prions到了牛體內就增強了破壞力。總之，是由於稱為得了scrapie的綿羊屍體從牛的消化腸道吃進去的。因此將凡是吃過羊體飼料的英國牛隻全部宰殺，比台灣宰口蹄病牛隻的規模大多了。

至於綿羊的scrapie病又是如何傳染的呢？因為同一種病毒在綿羊上的病症不顯著，只是常常要擦痒而已。現在為了經濟價值大得多的牛及危害到人，因此不得不查清楚。結果找到的罪犯是蠕，是微小的蜘蛛類。導致過敏的灰塵中就有蠕。傳播綿羊狂羊症的prions來自打包乾草中的乾草蠕。

歐市英國牛肉出口的禁令已經取銷了，但是吃牛排還是要7分熟以上的才比較安全。中國人早已脫離茹毛飲血的野人生活

了，烹調肉類不但要煮熟，而且要煨得爛，因此中國的豬肉中沒有旋毛蟲Trichina。一旦吃在骨頭上還有鮮血的烤豬腿，旋毛蟲進入人體肌肉，據說痛苦無比，不但無藥可治，開刀亦無效。遊牧民族之不吃豬肉，可能是怕得這種痛苦一輩子的旋毛蟲。現在英國牛肉可以出口了，可沒有說綿羊的狂羊症亦絕跡了。因此，良心的建議是：不論在國內國外，吃獸肉（豬、牛、羊等）還是吃煮爛的、烤透的，比較安全。

■ 什麼是好油？

中國菜餚之所以聞名全球，調味及火候之外，使用的食油種類較多亦是重要的因素。西方用的烹調油幾乎只用乳油butter。豬油lard不常用，植物油更少用，因為家常菜只用點油在平底鍋上煎一下，極少用炸deep fry。在保健食品科學普及的近50年來，飽和脂肪不好，不飽和脂肪有益健康，以及膽固醇亦分好壞，這些營養知識已成爲常識。因而自己養奶牛的西方農家，反而要到超市買用植物油調製的人造奶油Margarine（瑪琪琳）來塗麵包、煎炸食物，爲的是避免動物性油脂中的飽和性脂肪，容易導致心臟病以及中風等由於脂肪類阻塞血管的疾病。

世上事常說是風水輪流轉，想不到被打進冷宮的天然奶油亦要翻身了。今年6月美國波士頓的Tufts大學在New England Journal of Medicine上，發表關於5種食用

油的研究報告；分組食用 1.大豆油，2.半流質的人造奶油，3.軟質人造奶油，4.煎炸油，5.硬質人工奶油，而以含有多量天然奶油的一組為對照，測定各組血液中的含脂量，發現硬質人造奶油，就是超市上販售的 margarine，使得食用者血液含脂量，更高於天然奶油組。

人造奶油的原料是大豆油、油菜子油等等植物油，都是流質的，在製成在常溫下非流質的人造奶油的過程中，脂肪酸的分子改變成直線排列的轉脂肪酸 trans fatty acids，在室溫下凝固得與天然奶油一樣。至於血液中亦含有較高的脂肪，就歸咎給物理性質改變了的轉脂肪酸了。

從植物油製成的人造奶油，外觀、顏色、香味、口感都與天然奶油一樣，實在是食品科技的大成就。食用人造奶油之後，血液中的全部血脂含量雖然比天然奶油組更高，但是低密度的壞膽固醇卻有減少，遺憾的是好的高密度膽固醇含量亦降低了。在各種奶油替代品中，超市中常見的塊狀 Margarine，食用者血液中兩種膽固醇的比例更不合保健的要求。主持這項研究的 Tufts 大學 Alice Lichtenstein 教授指出是轉脂肪酸含量較高的原因。

一般美國人日常用這些含有轉脂肪酸最高的人造奶油來塗麵包及烹調的用量並不多到威脅健康的分量。將植物油加工以致含有較高的轉脂肪酸的消費量，竟有 75% 用在加工食品上，最大量的就是今日台灣青少年常吃的炸薯條 French fries。因此保健醫學人士建議所有的人造奶油以及油炸食物都要標明其中轉脂肪酸的含量。

一項好消息是歐洲已有不含轉脂肪酸 Trans-fatty acids Free 的人造奶油上市了，

以後全世界的消費者將可選購貼有這種標籤的產品，避免有害的轉脂肪酸。

以色列新創公司 網際網路上賣鑽石

以色列的新創公司 "Diamond and Jewelry Wave" 發明了一套利用醫學模擬科技的新設備，方便寶石商人將鑽石以最真實的 3D 畫面呈現在網際網路上。這個公司發明了一種名為 "寶石鏡" (gemscope) 的新設備，可以拍下鑽石的圖片後以高畫質的 3D 影像顯示在與網路連結的電腦螢幕上。3D 圖片同時也將寶石的瑕疵、特徵及相關的各項資訊一同顯示在畫面上。交易商使用鑷子與放大倍率可達十倍的放大鏡在工作檯上仔細檢查鑽石的結果與在電腦上所顯現的影像盡乎相同。這套系統同時也可以從不同的角度或放大倍率至一百倍來觀察寶石。這套主要以 "企業對企業" 模式來運作的系統，使得鑽石出口業者可以直接地藉由網路與批發商來進行交易。

公司董事長 Mr. YIGAL HAUSMAN 說明目前世界上的寶石商為了購買鑽石必須飛往各地的鑽石集中地 (例如 Ramat Gan 的鑽石交易中心)。他認為藉由網路通路來購買鑽石將會大大地降低成本並擴大營運的範圍。藉由這個新系統，交易商將能夠連結到出口業者的網站上，描述他們想要購買的寶石類型，搜尋程式將會為他們篩選出現有貨品中最適合的選擇。除此之外，在排除特定顧客的情況下，這個系統也可以凍結寶石的宣傳及廣告，以免商機外漏。
(資料來源：駐台北以色列經濟文化辦事處)

■是人造奶油，還是人造非奶油？

市面上稱為人造奶油的英文名稱是 margarine [其中的 g 唸 j 的音，因此音譯成瑪琪琳。] 天然奶油是牛奶中的脂肪，是飽和性脂肪酸。因為醫學常識的普及，大家都怕多吃飽和性脂肪會導致心臟病及某些腫瘤，於是連養奶牛的農家亦買用不飽和性的植物油做成的 margarine 來塗麵包了。最近又發現為了使得人造奶油在常溫下亦能凝結如天然奶油，而使得植物油脂經過處理而成為 trans-fatty acid 轉脂酸，對心臟亦不好。於是美國食品界在今年4月及5月，各有一種能降低“不好的”低密度膽固醇的人造奶油新配方上市，一種的商

業名稱是 Take Control，另一種叫做 Benecol。這兩種人工奶油都是塗在麵包上吃的，都能降低血中低密度膽固醇 LDL 10% 到 14%，因各人體質而異，但都不會降低好的高密度膽固醇 HDL 含量。

Time 期刊的健康版主編 Christine Gorman 及同事彼此用這兩種新的人造奶油及原來的 margarine 給對方試吃，她們認為口味都相似。這些人造奶油仍然是由脂肪酸所合成，因此吃多了仍然會發胖。而且雖然每天用來塗麵包約吃下 30g，的確能降低血液中的 LDL，但若停止食用 1 星期以上，效果就消失了。有如是治療慢性病的藥，要經常服用。而這兩種“藥”，每日要台幣約 30 元。幸而中國烹調都以植物油為主，不但很少用奶油，近來亦避免使用豬油炒菜，看來這 2 種新“藥”，不容易賺到我們的錢呢。

腳

開懷篇

來源 / MASTERS AGENCY (

