

■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 (

