



# 吃油健康法

特约撰文/刘心宇

## 吃油脂，身体就会长脂肪？

6月25号，加拿大油脂权威吴铎博士(Dr. Udo Erasmus)和伙伴在本地举行了一场健康讲座。今年69岁的他，身材苗条、步伐轻盈，给人一种随时都会翩翩起舞的感觉。

据他本身所说，他每天所直接摄取的油脂高达4个汤匙，也就是大约60毫升，换算成卡路里大约是480卡。一个若每天需要摄取1600卡的人，这个油脂量就占了25%。

按常理，如果吃脂肪会导致发胖的话，吴铎博士应该是一个大胖子才对，不过，他一点也不胖，反而是很苗条。为什么？因为，吃对油脂是会瘦身的。

人体的三大热量来源：碳水化合物、脂肪和蛋白质的比例必须是正常的，若故意避开脂肪，而吃多一点碳水化合物，身体还是会发胖的。换言之，只要热量的摄取超过日常消耗所需，都会化为脂肪！

## 油脂的种类

不论是动植物的油脂，都可分为饱和脂肪和不饱和脂肪两大类，所不同的是，植物油脂是不含胆固醇的。胆固醇只是在动物油脂才有的，所以椰油或棕榈油都不含胆固醇；牛奶、牛油、芝士、酸奶则含胆固醇。

刘心宇，资深营养咨询师兼养生达人，钻研和实践健康生活已超过10年，著有《谁偷了你的健康》一书，同时也是“生机保健”专栏写手，瑜伽老师和健康讲师。  
部落格：<http://www.nutrimaxorganic.com/liuxinyu>



城市人由于饮食的不平衡，造成身体的某些部位累积了好些脂肪。而这些部位往往都是“影响”身段的地方：腹部和臀部。为了“驱除”这些不雅、不美观的脂肪，许多人都想揪出“罪魁祸首”，而食物中的脂肪往往就变成众矢之的了！

不饱和脂肪酸又可分为Ω3、5、6、7、9，其中又以Ω3和6为必需脂肪酸，也就是人体没法制造，而必须从食物中摄取的油脂。

非但这样，这两种不饱和脂肪酸的摄取比例还得正确才能保护我们的健康。理想的比例是2.1比1。

Ω3的食物来源主要是来自植物的种子，其中又以亚麻籽(Flaxseed)和野鼠尾草籽(Chia seed)中的含量最丰富，至于动物的来源是鱼类和鱼油(EPA和DHA)。

Ω6的来源多是植物油脂，像红花籽、葵花籽、玉米、芝麻、花生及黄豆等。

## 现代人多病痛，Ω3不足为一主因

现代人的饮食问题是Ω6吃得太多，就以美国为例，一般的人每天所摄取的油脂占了总热量的20%，大多数都是大豆油脂（美国盛产大豆，用大豆油处理的食品比比皆是），这比正常的比例高出了10几倍，而Ω3却极度缺乏。这种失衡造成种种症状：

- 心血管疾病
- 2型糖尿病
- 肥胖与代谢综合症
- 肠易激综合症及肠发炎
- 视网膜黄斑变性疾病
- 风湿性关节炎
- 哮喘
- 癌症
- 精神疾病
- 自体免疫疾病

## Ω3和Ω6油脂不耐高温

非但这样，Ω3跟Ω6油脂都非常怕热，天然冷压的植物油脂一般上到了100°C，就会开始衰败，到达大约150°C或更高的冒烟点时，衰败的速度就加快了，其中的脂溶性营养成分几乎被破坏殆尽，同时也会产生各种化学物质，有些是会致癌的。

研究显示，经过高温处理的食油，有大约1%会变坏变质。很多人会认为只是1%变质，所以是小问题！吴铎博士指出，如果我们所吃的一汤匙油里，只有1%是变坏的，被破坏的分子的数量是：60,000,000,000,000,000！如果说人体细胞有75兆亿(700000000000)的话，每个细胞还得应付8万个毒油分子的侵害！

## 市售的油99%都经过高温处理

问题是，为了产量和保存期，绝大多数的市售食油都是经过高温提炼、化学漂白、去味和添加化学稳定剂，所以

都不是健康的油脂。

更甚的是，许多人都嗜食煎炸烧烤的食物。用植物油煎炸食物，等于是对食油进行第二次的破坏，再加上高温下食物本身也变质，这就难怪现代人多病痛了！

## 应对的方法

身为三大热量来源的油脂是维系健康的三大支柱之一。

这些年来，笔者对本地的食物、食品、食物的准备和煮法的观察所得的结论是，国人所吃的油脂十之八九都出了问题，所以身体出现状况也绝大多数和吃错了油脂有关。要如何摄取油脂呢？

- 多吃水煮的食物：因为水的沸点是100%，用水煮的食物的温度不会高过食用油的衰败点，所以比较安全。
- 少吃煎炸和高温处理过的食物：在探索食物要如何烹煮的过程中，笔者发现几乎全部的植物性和动物性食物所需的烹煮温度都低过摄氏85度，非但这样，高温处理的食物都会出现分子上的转变并产生有害健康的物质。
- 多摄取含Ω3丰富的食物：包括亚麻籽、野鼠尾草籽及蒸煮的鱼类。
- 在家中烹调食物是只用冷压的植物油：橄榄油、葡萄籽油等。使用时，也不要大火煎炒。
- 若饮食中不能吃到足够Ω3，就应该注意补充。市面上可以找到的冷压Ω3油脂包括亚麻籽油、吴铎369油、还有一些鱼油和植物油胶囊。不过，上面已经提到加工制成胶囊的过程可能已经造成油脂受伤，所以还是使用装在不透光瓶子、放在冰箱的油脂为佳。

