

## 還給脂肪一個清白

如果您的觀念還停留在脂肪會造成肥胖、心血管疾病、癌症…等健康威脅，可是大大的冤枉了脂肪，不當的油品確實有害身體，2017年12月1日「美國國家科學院院刊」(PNAS)發表一篇哥倫比亞大學研究，發現飽和脂肪酸確實會在細胞膜形成固態島狀，緊密的堆疊在一起，使得細胞造成傷害，好的細胞膜應該由不飽和脂肪酸組成，保持良好的流動性，並攜帶著功能性蛋白正常運作。

不飽和脂肪酸含量較高的油品，因雙鍵較多較不穩定，在高溫烹煮下易造成食用油的氧化而產生自由基，當人體的低密度脂蛋白(LDL)受到自由基攻擊會產生粥狀動脈硬化，導致血壓升高、增加心血管疾病發生率，另外，自由基也會攻擊DNA導致癌症的發生。而神經細胞受到自由基破壞時，也可能導致阿茲海默氏症、帕金森氏症及精神疾病的產生。油炸、煎炒都是在高溫下進行，其油品要選擇能耐高溫的飽和脂肪，如：椰子油、豬油，一般的植物油都是不飽和脂肪較多，如大豆油或葵花油並不適合，但選擇低溫烹調才是最好的烹調方式，畢竟飽和脂肪也不利於健康。

另一種比較特殊的脂肪酸為非天然類型，反式脂肪酸，一般天然的脂肪酸在化學結構上是屬於順式結構，而反式脂肪酸是反式結構，因為是非天然的脂肪，所以身體中沒有消化酶可分解，導致易於在血管中堆積，反

式脂肪對於健康的影響比飽和脂肪酸更不好，最新的美國心臟學會特別點出反式脂肪酸的害處，長期過量食用容易造成血中高密度膽固醇（HDL）下降、低密度膽固醇（LDL）上升，增加罹患心血管疾病的風險，其引發的心血管疾病風險是飽和脂肪酸的三至五倍。反式脂肪酸大多存在於加工過的高油脂食品，像是氫化的植物油乳瑪琳，及一些烘焙製品、糕餅，像是坊間的麵包大多是用酥油製成，應減少攝取。

從以上種種分析，那我們到底該選擇什麼樣的油呢？不飽和脂肪是最好的選擇，不飽和脂肪酸有兩種類型：單元不飽和脂肪和多元不飽和脂肪，雖然它們略有不同，但在飲食中這兩種類型都可以幫助改善心臟健康和細胞膜質量。

單元不飽和脂肪在其分子結構中僅具有一個雙鍵。它們有助於維持細胞的整體健康外，還可以降低低密度脂蛋白，從長遠來看可降低罹患心臟病和中風的風險，含單元不飽和脂肪的健康食品，包括：

- (1) 烹調油：包括橄欖油，芝麻油和芥花籽油，以上植物油不適合高溫烹調易氧化。
- (2) 堅果：包括花生、腰果
- (3) 酪梨
- (4) 橄欖

多元不飽和脂肪與單元不飽和脂肪不同，因為它們的結構中有多個雙鍵，其功效與單元不飽和脂肪非常相似，幫助降低低密度脂蛋白，而多元不飽和脂肪還含有 **omega-3** 和 **omega-6** 必需脂肪酸，這是人體對腦功能和細胞生長所需要的，而且人體無法自行合成，一定要由外界的食物中補充，富含多不飽和脂肪的食物包括：

- (1) 種子：包括向日葵種子、南瓜子…等
- (2) 烹調油：包括玉米油，紅花油和大豆油，以上植物油不適合高溫烹調易氧化。
- (3) 堅果：如松子、核桃

必需脂肪酸 **Omega-3**（次亞麻油酸）能夠克服現代不平衡的飲食結構所導致的各種健康問題，有助於降低罹患慢性疾病的風險，如心臟病、中風及癌症，以及降低低密度脂蛋白（**LDL**）的含量，減少粥狀動脈硬化的發生，對於預防老人痴呆也有極大的幫助，這個家族有很多成員，除了亞麻仁油所含的次亞麻油酸以外還有大家耳熟能詳的 **DHA**、**EPA**…等。但是，對人體而言真正關鍵的就是次亞麻油酸(**ALA**)，因為可以用來合成其他所有的 **omega-3** 必需脂肪酸。許多研究顯示 **omega-3** 可以轉換成抗發炎的前列腺素（**PG1**），降低體內的發炎反應，還可以減少造成發炎反應的前列腺素（**PG2**）的產生。以下食物含有 **omega-3** 必需脂肪酸：

- (1) 烹調油：芥花籽油、葵花籽油，以上植物油不適合高溫烹調易氧化。
- (2) 高脂肪魚，包括鮭魚，鯖魚，鮪魚和金槍魚

(3) 種子，包括亞麻籽和奇異子

(4) 核桃

(5) 藻類（如海藻，螺旋藻，紫菜）

必需脂肪酸 Omega-6（亞麻油酸）在身體內主要是保護細胞的結構、調節代謝功能、促進免疫反應包括發症反應、並且促進凝血功能使血小板聚集，攝取來源較 Omega-3 容易很多，有肉類、禽類、蛋類、大豆油、玉米油及堅果，由於現代飲食情況，常導致 Omega-6 與 Omega-3 的失衡，可能差距到 15：1，甚至 30：1，促使身體長期的處在發炎狀態，引起不同的慢性疾病，最好的 Omega-3 與 Omega-6 的比例應是 1：1。

不論攝取何種脂肪，只要過多都是會變胖的，脂肪的攝取量不應超過每天總卡路里的 25%至 35%。美國心臟協會建議將含有飽和脂肪和反式脂肪的食物替換為單元不飽和脂肪和多元不飽和脂肪含量較高的食物。另外，正確的烹調方式也是非常重要的。