

左右血管老化的食用油

日本易食研究所 大林惠运

我们每天的食用油使用量，一般是一天一人 25 克到 30 克。别看这并不显眼的使用量和品种的不同，竟会在不知不觉中，保护或腐蚀我们的肌体，使我们不断保持年轻或渐趋衰老。这可不是个能等闲视之的小问题。

人体的血管，犹如一张极为致密的网络撒满人体的全身。血管内流动的鲜血，则担负着将人体必需的营养素和氧气输送到全身的各个角落以供使用。这就需要我们的血液保持流畅。如果血液的粘度很高，流动不畅，可想而知，就会产生各种问题。这个关键就在我们熟知的“脂肪酸”上。

脂肪酸分为饱和脂肪酸和不饱和脂肪酸两大类。家畜如牛羊猪等动物的脂肪，还有部分植物如椰子油，牛油果等所含的脂肪酸都属于这一类。这种脂肪酸在常温下会凝固。

而鱼类，植物的种子类的脂肪，大部分为不饱和脂肪酸。不饱和脂肪酸分为单不饱和脂肪酸和多不饱和脂肪酸。而植物的油脂又分为欧米茄 3，欧米茄 6，欧米茄 9 三种，都是人体所必须的脂肪酸。其中，欧米茄 9 属于单不饱和脂肪酸，欧米茄 3 和欧米茄 6 属于多不饱和脂肪酸。这类脂肪酸在常温下不会凝固。

而使人体的血管能保持年轻，能让血液保持健康的脂肪酸，是属于欧米茄 3 系统的脂肪酸，作为代表的为 DHA 和 EPA 这两种脂肪酸，这些脂肪酸存在于许多深海鱼身上。如马鲛鱼，金枪鱼，鲱鱼，三文鱼，秋刀鱼等，这两类脂肪酸的含量都很高。这两类脂肪酸居于明显的预防动脉硬化的效果。DHA 甚至有血管的清道夫之美誉。

另外，在植物中，亚麻仁油，紫苏油，核桃油中也含有欧米茄 3 的脂肪酸。只是，植物类的欧米茄 3 脂肪酸很容易氧化，特别是加热后，其效用会大减。

由地中海饮食而闻名的橄榄油属于欧米茄 9 脂肪酸。因含抗氧化成分较多的关系，橄榄油不易氧化。

我们日常组多用的是大豆油，花生油，玉米油，葵花子油等，都属于欧米茄 6 脂肪酸。这类脂肪酸也是人体不可或缺的，但它同时又有较大的副作用，如使用过多，会诱发炎症，心疾患，脑机能低下，甚至癌症。自上世纪 60 年代大力推广了植物油以后，各种慢性疾病不断出现，癌症开始高发，迄今已成为死亡率最高的疾病。

欧米茄 3 脂肪酸是人体制造优质细胞膜的原料，而大量摄入的欧米茄 6 脂肪酸所制造的细胞膜就较差。

要想让自己的血管柔软又有弹性并远离动脉硬化，选择优质的食用油是关键。

2016 年 6 月 29 日