

# 对人体健康有益的油和有害的油

日本易食研究所 大林惠运

你在使用让自己得病的“油”吗吗？

这里指的油，不光是自家炒菜用的各式食用油及调和油，还包括在动植物性食物中还有  
的油，在外就餐时摄取的油，外卖的饮食、点心中所含的油，更包括自家使用的调味料中所  
含有的油，熟泡面中含有的油，吃面包时涂得黄油、人造黄油，喝咖啡使用的伴侣等。一句  
话，凡是与食物沾边的一切油脂都包括在内。

这些油大致可以分为三类：

- 一 对人体健康有益的油
- 二 对人体健康有害的油
- 三 对人体利害兼有的油

以上的分类，我并不从学术上的分类去议论，仅就对人体健康的利害上进行论述。这样  
比较通俗易懂，老少皆宜。

首先，不管哪一种油，新鲜的比不新鲜的要好。这是基本原则。

对人体健康有益的油，如果不新鲜了，不但健康的作用会消失，还有可能变成对人体有  
害的油。更不用说原本就对人体利害兼有或本身就有害的油了，不但益处全无，害处更甚，  
有害的油则是变本加厉，危害更大。

下面是初榨橄榄油、麻油和椰子油（后方）



### 一 对人体健康有益的油

这类油有深海鱼的脂肪、初榨橄榄油、紫苏油、亚麻仁油、核桃油等。如前所述，新鲜是首要条件。橄榄油使用时间稍长没有问题。其他的油不宜长期保存，需尽快使用。使用煎炸后的初榨橄榄油最好不要再度使用。

上述对人体健康有益的油，最大的特征是可以生吃。而且，生吃的效果非常好。譬如说，深海鱼可以做刺身，也就是做生鱼片吃。其所含的DHA、EPA的脂肪酸，可预防心脑血管疾病，消炎抗癌。紫苏油、亚麻仁油、核桃油含有大量的欧米茄3脂肪酸，到体内可以转换为

EPA 和 DHA。初榨橄榄油是属于欧米茄 9 类的脂肪酸，具有抗炎症、预防心脏病、解消便秘的效果。

## 二 对人体健康有害的油

第一类的油，如果被氧化了，摄取后就会对人产生副作用，如果摄取量大的话，就会造成危害。这对人体的健康是性命交关的问题。

原本就对人体健康有害的油，首先是反式脂肪酸。这种被称为“杀人的脂肪”，其危害性是很大的。美国为此制订了极其严格的使用规制方法。

美国《神经学会杂志》发表的论文称：在芝加哥进行的长时间的 8500 名的老年人的跟踪调查发现，反式脂肪酸使老人容易患老年痴呆症。而英国牛津大学的医生们，则认为反式脂肪酸会破坏大脑活动所必须的酵素，形成缺乏集中力、多动症等症状。

反式脂肪酸会在体内大量产生自由基，从而使动脉硬化发生并恶化。而如果过多的反式脂肪酸构成细胞膜的话，细胞膜会失去柔软性和柔滑的张力，使机能降低。而生产食品的公司，为了让食品口感好，延长保质期，添加这类脂肪酸。人造的植物黄油，更是使用了大量的反式脂肪酸。许多用于煎炸的油，为长期反复使用，也是添加这类物质的。

许多人在咖啡店里喝咖啡时喜欢加奶。如果是纯牛奶的话还不要紧，如果是装在小型的圆形塑料盒中的奶精、植物油脂的话，那是由反式脂肪酸和各式添加剂集大成的人造奶了。

蛋糕、面包、曲奇、糖圈圈、冰激凌、速食泡面、炸薯条等食品、点心，如不是使用纯黄油的话，那也是使用添加了反式脂肪酸的植物油如起酥等，因为这能节约食品制造企业的成本。

植物黄油也是有害健康的一种。植物黄油的诞生的目的，是为替代由动物脂肪做成的黄油。因过去的营养界一直认为动物脂肪摄取过多对人体健康有害，故植物黄油被选为替代品。

植物黄油是在 19 世纪后半的法国诞生的。当时处于战争中的法国，黄油奇缺。在拿破仑三世的命令下，用植物油制成了黄油的代用品。被称为人造黄油。20 世纪中期，植物黄油因被宣传为对健康有益，又价格比黄油低廉，在全世界曾风靡一时。但是，植物黄油在制

造过程中必然添加反式脂肪酸，加上近年来发现，植物油的过多摄取对人体的健康有害，植物黄油的评价大跌。但是，在看不见的加工食品中使用植物黄油的地方依然比比皆是。

与其购买使用植物黄油的食物，不如购买用纯黄油的食物。虽然黄油中含有胆固醇，但胆固醇是人的必须物质，近年来，已针对过去对胆固醇的误导，各国政府都做出了为胆固醇正名的举动。被横加罪名的胆固醇冤案大白，终见天日。

当然，在中国出现的伪造的假麻油、地沟油等，对健康是非常有害的。假麻油用棉籽油冒充，加上色素及香料都是些工业用的添加剂，而棉籽油中含有的成分有杀死男性精子的作用。

地沟油是废弃的食物残渣中分离出来的，含有大量的氧化物和其他有害物质，原本就不是人体可以摄取的。

### 三 对人体健康利害兼有的油

植物类的普通的家庭食用油，如大豆油、玉米油、葵花籽油、棉籽油、混合调和油等，都是属于欧米茄 6 系统的脂肪酸，这些油的特点是以亚油酸占主导地位。菜籽油、花生油、麻油也是与大豆油等同属，但亚油酸的含量相对少一些。椰子油、棕榈油虽是从植物中提炼的，但都是以饱和脂肪为主的。

动物类的家庭用油有猪油、牛油、羊油、鸡油、鸭油等动物的脂肪，都属于饱和脂肪之类。

上述油脂，不管是植物油还是动物油，一个特点是不能过多摄取。上世纪 60 年代，以动物脂肪含有胆固醇，会引起心脑血管疾病为由，而植物油不含胆固醇，故提倡使用植物油。

一以美国为首，在全球推广使用了植物油以后，心脑血管的疾病不但没有减少，而癌症问题一跃成为令世人色变的头号凶恶杀手。这是因为植物油含有大量的亚油酸，因容易氧化，摄取过剩后会引发各种炎症。持续不断的炎症，会引起 DNA 的突然变异，加上各种不良的生活习惯的助纣为虐，癌症高发也就顺理成章。

亚油酸是以能降低胆固醇而扬名的，但对胆固醇，亚油酸是不分青红皂白，不分善恶好坏，一概驱逐杀灭。结果对健康并没有起到作用。另外，亚油酸的过多摄取会引起血小板的凝聚，诱发血管硬化。

所以，植物油并非像以前所宣传的那样有效，而是对人体健康不能发挥重要作用。只是，人体也需要亚油酸，且自身无法合成，必须通过食物摄取，而食物中含亚油酸的可是俯拾皆是，不像欧米茄3脂肪酸那样珍奇，我们大可不必担心亚油酸的摄取不足。还有，美国、日本、中国的亚油酸的摄取已经大幅度超过需求，与亚麻酸的比例是极其差，这是这些国家癌症多发一个原因。

至于动物脂肪，原来的看法是其胆固醇含量高，过多摄取后会使血管硬化，诱发心、脑梗塞。现已证实这是冤枉。其实，人体需要胆固醇，人体每天都会合成1克胆固醇，而当从食物中摄取过多时，人体的合成会自动调节，减少合成量。当然，无节制的摄取大量的动物脂肪是不可取的。故不管是植物脂肪还是动物脂肪，保持食物摄取营养的平衡是最重要的。

因遗传进化的关系，人的大脑对脂肪有一种偏爱，认为脂肪是非常美味的。即时到今天，这一认识还是成为人体的自然条件反射。在今天这样的科学发达、物质满溢的时代，我们应该用正确的营养知识来武装自己的头脑，进行各种甄别。而不是听由欲望的驱赶而放任。

开动脑筋，找到最符合自己需求的生活习惯，才会得到梦寐以求的最佳健康状态。

2016年9月10日