

# 今天摄入的食用油将决定你明天的身体状况

日本易食研究所 大林惠运

我推荐治病的最基本方法是正确使用水、油和咖啡。这里再来谈一下油的问题。

有一句新的流传话，那就是：要想拒绝疾病、远离疾病，应该从食用油开始。

很遗憾，这一点很多人无法做到。为什么呢？不管是单位，机关、学校的食堂，或是外面的饭店酒店，甚至豪华的五星级酒店，除意大利和法国料理外，基本上用的都是比较差的食用油，这类油都是欧米茄6系脂肪酸的油。许多调味汁中使用的食用油，也是这类食用油。当然这和菜肴的成本问题也有关。中国每年有数百万吨的地沟油走向市场，不就是进入我们的胃囊之中吗？中国每年生产的不知其数的各种欧米茄6系的植物油，不也是被我们照单全收吗？

我们每天摄入的食用油，不管在家吃还是在外吃，菜肴煎炸炒时的用油，吃面食、点心、糕点、面包都会使用各种食用油，我们无法想象一个不使用食用油的世界。但是，这些食用油往往是最不适用于人体健康的。

癌症的高发，老年痴呆症的泛滥，炎症引发的各类慢性病的盛行，过敏的猖獗等等，近年来的研究发现，都与欧米茄6系脂肪酸的过剩摄取有关。

即便如此。让一般的家庭放弃十多元一升的便宜的食用油，改为购买几十元甚至数百元一升的食用油，有几个人会心甘情愿的呢？但是当一个人患上了癌症，即使家境再贫困，拿出几十万给医院，甚至倾家荡产，却不会有人犹豫。更不用说，赔了夫人又折兵的下场是占了压倒的多数。因为胜算的几率实在太低。

俗话说：平时不烧香，临时抱佛脚。谁都知道，临时抱佛脚是没有效果的意思。既然如此，还是平时多加注意为上。对人体的健康而言，预防是最重要的。

那么，我们应该用什么油呢。

首先我提议在家中做菜时，多使用橄榄油。煎炸炒溜都可，生食熟吃皆宜。橄榄油是属于欧米茄 9 系的脂肪酸，其主成分是油酸，具有润肠作用，可解消便秘而没有欧米茄 6 系脂肪酸的诱发炎症和致癌作用。另外橄榄油还含有 oleocanthal 这一成分。这种物质具有抗炎的作用。地中海饮食能预防心脏病的效果，研究认为可能是这一成分的作用。

另外介绍的是使用亚麻仁油或紫苏油。这两种食用油尽管都是植物油，但却是属于欧米茄 3 系的脂肪酸。这是比较容易被氧化的食用油。所以在购买时要注意是装在深褐色的玻璃瓶中的，最好是有机栽培的，用低温榨取的。开封后要保存在冰箱内。

这两种油最好是生食，每天一调羹（约 10-12 克）。

亚麻仁油



BENIBANA FOODS CO.,LTD.®

●紅花食品はおいしさと健康をあなたの食卓におとけします。

G M O  
F R E E

# 亜麻仁 一番搾り®

この油は化学溶剤を使わず低温圧搾によって  
しぼった無精製フラックスオイルです。

ICHIBAN SHIBORI  
FLAXSEED OIL



BENIBANA FOODS CO.,LTD.®

●紅花食品はおいしさと健康をあなたの食卓におとけします。

G F

# 亜麻仁 一番搾り

この油は化学溶剤を使わず低温圧搾によ  
しぼった無精製フラックスオイルです。

ICHIBAN SHIBORI  
FLAXSEED OIL



紫苏油

 BENIBANA FOODS CO.,LTD.®

●紅花食品はおいしさと健康を  
あなたの食卓におとどけます。



# 紫蘇油 一番搾り

オメガ3  
不飽和  
脂肪酸

●これは  
α(アルファ)リノレン酸を  
豊富に含んだ、  
とてもヘルシーな  
油なのです。

 BENIBANA FOODS CO.,LTD.®

●紅花食品はおいしさと健康を  
あなたの食卓におとどけます。



# 紫蘇油 一番搾り

オメガ3  
不飽和  
脂肪酸

●これは  
α(アルファ)リノレン酸  
を豊富に含んだ、  
とてもヘルシーな  
油なのです。

欧米茄 3 系脂肪酸可以明显抑制人体的免疫、凝血、炎症等过剩反应，对过敏症如鼻炎、哮喘等有很好的预防和治疗效果，另外，对癌症的预防也很有效果。

食用油，只要 2 个月，身体的健康状况就会开始发生改善，到第 3 个月，可以感觉有明显的变化。如精神不振、容易疲倦、浑身酸痛、心情忧郁等症状，都会烟消雨散。亚麻仁油、紫苏油在国内的超市都有出售，大家可以试一试。

2016 年 10 月 12 日