

如何選好油？ (二)

好的前列腺素(EPA、PGE1、PGE3) 可抗發炎、抑制血小板凝結、降壓、利尿 亞麻仁油、魚油：Ω3 [EPA][DHA][好的前列腺素

油的商品名非常混淆，兩岸很多食用油是菜籽、玉米與大豆的混合油，但廠商並不標明清楚，常用「沙拉油」代稱。其實沙拉油是一種通稱，凡可用來涼拌沙拉的油，就是沙拉油。

凡是有益健康的油，就是好油。初榨橄欖油、麻油、茶油，未精製椰子油、棕櫚油，魚油、海豹油、亞麻仁油、月見草油等，均是好油。但請注意，上述必需是不可精製、氫化、不加防腐劑或超過冒煙點烹調的，否則就變成壞油了。除了椰子油、棕櫚油外，上述好油的特點是：有效期限短、易敗壞，故建議隨時放冰箱冷藏。可惜市售的油品 90%均已精製化，購買時需看清標示

20 碳酸，顧名思義是由 20 個碳原子所構成，人體內約有 20 幾種 20 碳酸，好壞均有，體內許多重要的生化機制與生理反應均需靠它們來完成。如前列腺素，就是 20 碳酸，好的前列腺素(如 PGE1、PGE3)會減緩發炎反應、抑制血小板凝結、降血壓、利尿、消腫、擴張血管、促進血液循環……等。而壞的前列腺素(如 PGE2、PGF2)恰好相反。

EPA 也是 20 碳酸，富含在魚油、海豹油、蛇肉、母乳中，在體內會轉變為好的前列腺素 PGE3，故對人體有益。

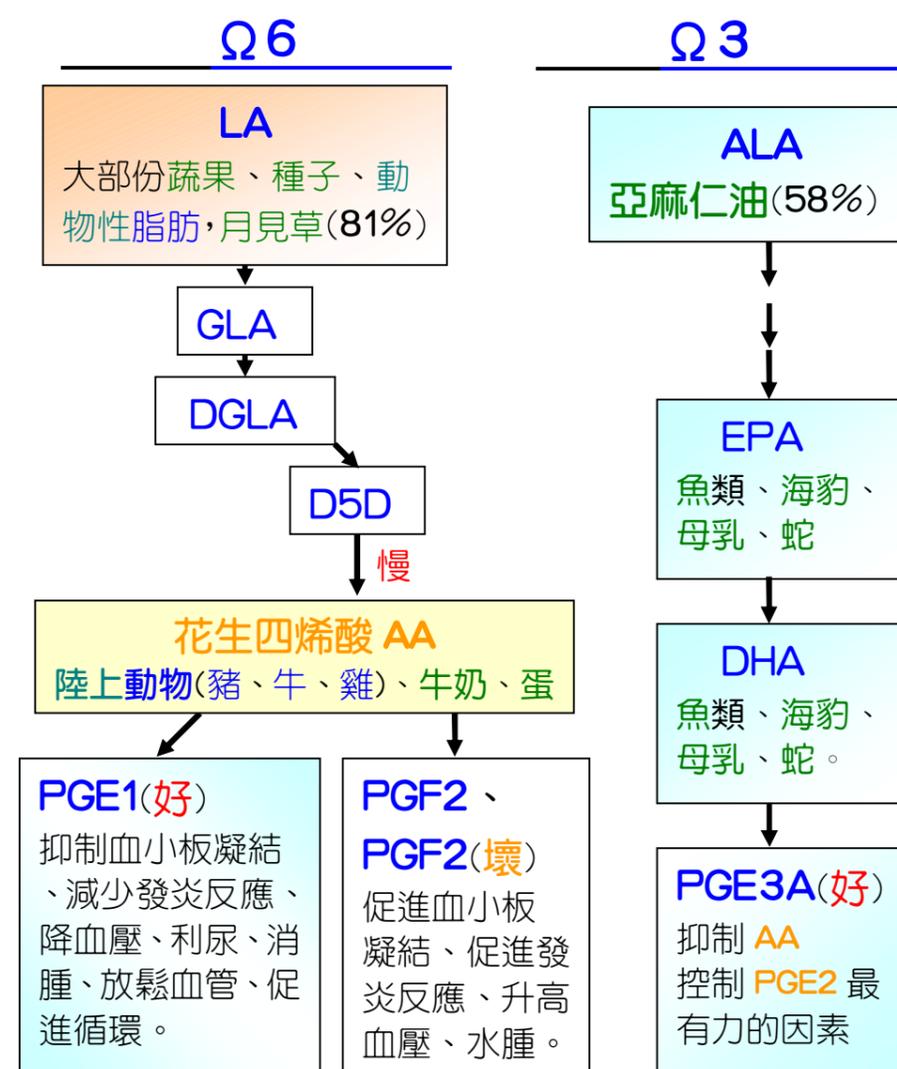
魚油、海豹油、野生動物油都是高級好油，富含 Ω3、Ω6 二種具有強腦、健身的必需脂肪酸。Ω3 是多元不飽和脂肪酸，在體內會轉變為好的前列腺素，幫助消炎；其中的 EPA、DHA 成分含量極高，除能降低壞的膽固醇外，還能預防動脈硬化、心律不整、心肌梗塞和中風等心血管疾病，可以舒緩類風濕性關節炎、抑制發炎和預防人類癌症的形成和發展，並能明顯減緩過敏現象。人體的細胞膜有一半以上是脂肪，若其脂肪來自好油的話，即會很穩定，即使接觸到過敏原，亦不產生過敏反應。

其中的 Ω6 雖也有可能變為壞的前列腺素，但轉變為花生四烯酸的過程較慢，故不必過慮。

海豹油還含有魚油所沒有的 DPA 和角鯊烯，DPA 可使免疫正常化，對過敏和自體免疫有明顯的效果；角鯊烯則是一種天然的抗氧化劑，可使海豹油保存較久，不易變質。

亞麻仁油中即富含 Ω3，在體內會轉變為 EPA，最後變為好的前列腺素，所以可以消炎。

Ω6 則富含於堅果(核桃、腰果)、種子(杏仁、松子、葵花子與五穀類)、豆製品，和各類蔬果中，尤其是台灣的野草豬母乳(馬齒莧)，建議多吃以補充 Ω6，遠比吃價昂的月見草油經濟實惠多了。



(96. 11/16；摘錄、整理自《吃錯了，當然會生病！》(六)