

如何選好油？ (三)

豬油含壞的花生四烯酸、好的月桂酸
 反比精製、氫化、氧化壞油好
 家中必備 3 種未精製好油：涼拌(冷壓
 橄欖油)·水炒(橄欖、苦茶油)·補充(Ω3：亞麻仁油)

承前二週的「如何選好油？」。

花生四烯酸是較不好的 20 碳酸，在陸上動物的脂肪裡含量很高，普遍存在於飼養的牛、豬、雞、蛋。牛奶中。花生四烯酸會形成壞的前列腺素(PGE2、PGF2)與白三烯素(LT)，使人體容易過敏、發炎、血管阻塞。但吃多牛油、豬油、雞油時，若同時又吃多蔬果，少吃精緻澱粉，就可抵銷、制衡它的壞處。因為蔬果中富含維生素 A、C、E 等抗氧化劑，及一些植物營養素，可抗發炎；不像氫化油一旦吃進去即無法代謝分解。

野生動物的花生四烯酸含量則較少，反富含 EPA，因為它們吃比較多富含 Ω3、Ω6(必需氨基酸)的野菜、野果。

另外，豬油、椰子油、棕櫚油中尚含有月桂酸，它可抗菌、抗病毒、提昇免疫力、穩定甲狀腺，且容易消化，這是其他不含月桂酸的液態植物油所沒有的優點。

棕櫚油、椰子油雖為飽和脂肪酸，但不含花生四烯酸，且飽含月桂酸，室溫下是固體，比沙拉油、橄欖油、葵花油更適合油炸，但可惜市售品均被精製或氧化了。

橄欖油雖然 Ω3、Ω6 的含量不高，但 Ω9 與單元不飽和脂肪酸卻很高，單元不飽和脂肪酸可降低血中壞的膽固醇，也可使壞的膽固醇不易氧化，故較不易形成硬化斑塊堵塞血管。另外又含有維生素 E 與橄欖多酚，也具有保護血管的作用。尤其歐洲研究發現橄欖多酚是橄欖油中最廣效的營養成分，可抗炎、抗氧化、抗凝血、抗癌、抗骨質疏鬆，但它只存在初榨冷壓的橄欖油中。

因市售油品，難見未精製的椰子油、棕櫚油，及魚油、海豹油，故建議家中必備的 3 種未精製好油之涼拌：冷壓橄欖油·苦茶油；水炒：橄欖油·苦茶油(冒煙點下低溫水炒)；另需額外補充：富含 Ω3 的亞麻仁油，或為增加香味的麻油。

分類	油的種類	常見食品	備註
1 絕對不能吃的壞油	氫化油： 人造奶油 植物酥油 氫化棕櫚油 千年油鍋	薯條、烤麵包、餅乾、酥打餅、爆米花、油條、鹽酥雞、臭豆腐、炸排骨、炸雞腿、洋芋片、冰淇淋、巧克力。	自然界幾乎不存在，人體無法代謝，是健康的頭號殺手。
	棉花籽油	餅乾、蘇打餅。	有毒，會毒殺精子
2 最好少吃的壞油	氧化油	沙拉油大火炒菜超過冒煙點烹調。	產生自由基與致癌物。
	動物性油脂	一般市售的豬、牛、雞、鴨。	烹煮前盡量切片川燙，去除抗生素、人工激素。
	化學溶劑萃取的油 精製植物油	市售大豆油、玉米油、菜籽油等。 精製的橄欖油、椰子油。	廠商不會標有油是如何製造的。 有些廠商會標示精製(Refined)。
3 可吃一些的好油	無污染的動物性油脂	有機無毒的豬、牛、雞。	多吃蔬果與適度運動，可抵花生四烯酸的缺點。
4 可多吃的好油	未精製的初榨植物油	未精製的初榨橄欖油及椰子油。	記得回家冷藏測試之產生霧狀凝結
5 需額外補充的好油	無污染、未精製的 Ω3、Ω6	未精製的亞麻油。	有些人缺乏酵素，吃了較沒效果
		未精製的無污染魚油、海豹油。	注意產地與檢驗報告。

(96. 11/23；摘錄、整理自《吃錯了，當然會生病！》(七)