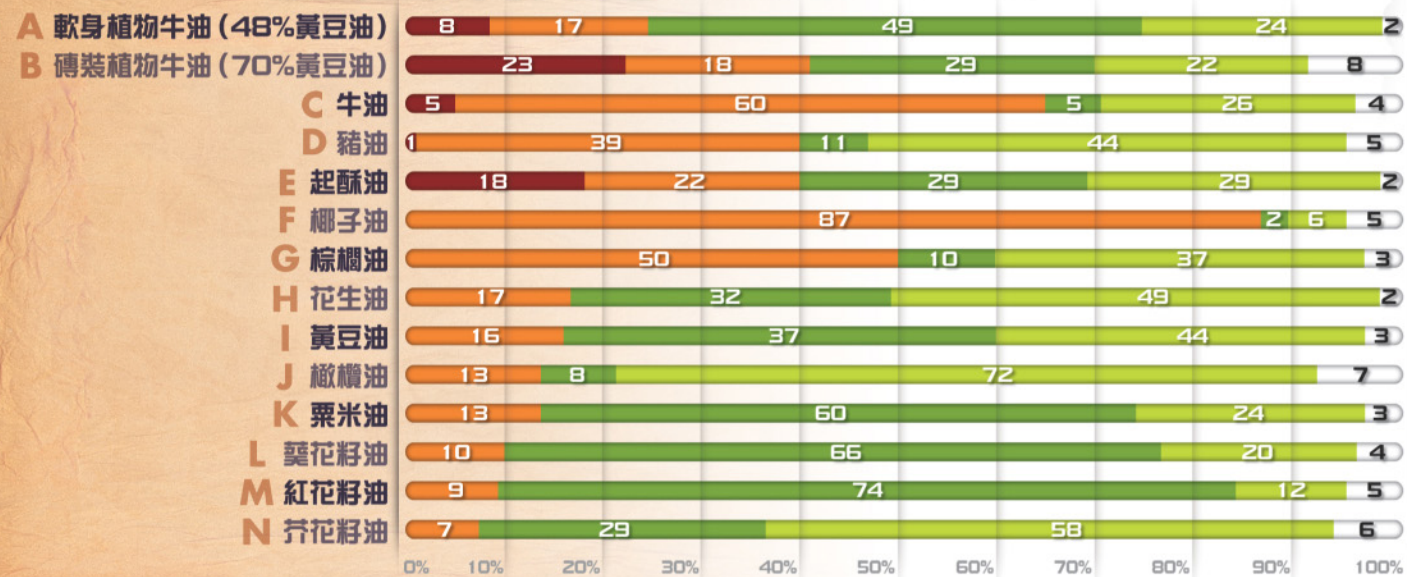




### 常用食油中的脂肪酸百分比



資料來源：Harvard School of Public Health Lipid Laboratory and U.S.D.A.

要遠離疾病，建造健康生活環境，必先從飲食和運動兩方面入手。

由今期起增設的「養和健康 Notebook」專欄，將為注重健康人士，深入剖析食物營養真貌，教大家吃得有營又好味，同時推介強心健體運動，務求令大家保持高質素的健康生活。

第一期要剖析的，是最近被美國食品和藥物管理局（FDA）確定健康食油地位的「芥花籽油」，究竟它對我們身體有何益處，它是最健康的食油嗎？

# 健康油王

十月六日，有報道指確認芥花籽油的健康食油地位，准許其在標籤上加上「可減輕冠心病危機字句」。

然而，字眼是有所限制的。營養師陳勁芝指出，FDA 審閱過逾百份有關芥花籽油與心血管健康的研究報告後，最終都未能百分百確定兩者有直接關係，故只准許其在標籤旁註明「有限和並非全面的數據支持」字句。

那麼，芥花籽油是最健康的食油嗎？要分辨誰是「最健康」，我們必須認清食用

油的真面目。

## 單元不飽和脂肪酸最有益

陳勁芝說，食用油是不同脂肪酸組成，以對心臟健康有益程度來排列，第一位是單元不飽和脂肪酸，第二位是多元不飽和脂肪酸，第三和第四位是飽和脂肪酸和逆態脂肪酸。

單元不飽和脂肪為何對身體最有益？陳勁芝解釋，呈液體狀態的不飽和脂肪酸分為「單元」和「多元」。研究證實，進食不飽和脂肪酸，可改善體內的膽固醇情況；然而，進食多元不飽和脂肪酸，是同時將好和壞膽固醇數量降低，但進食單元

不飽和脂肪，則只會令「壞膽」降低，「好膽」則維持不變；另有研究證實，以單元不飽和脂肪酸代替飽和脂肪酸，對改善中央肥胖有幫助。所以單元不飽和脂肪酸，比多元的來得更優勝！（奧米加3 脂肪酸含有大量不飽和脂肪，稍後再詳盡解釋。）

## 逆態脂肪酸最差

而飽和脂肪酸在室溫下呈固體形狀。進食過量飽和脂肪酸，會增加血液中的壞膽固醇和總膽固醇，提高患冠心病風險。



**營養師簡介**  
陳勁芝，養和醫院體格檢查部及糖尿病中心營養師，香港營養學會會長，著作：《秀身攻防》。

逆態脂肪酸更弊，因為它是化學構造已改變的脂肪酸，過量進食會增加壞膽固醇及降低好膽固醇！  
所以，要選出最健康食油，我們應以其含有最高的單元不飽和脂肪和最低飽和及液態脂肪酸為準則。哈佛公共健康及脂質化驗所和美國農業部便曾對各種食用油作出分析，發現橄欖油的單元不飽和脂肪酸含量最高，達72%，比芥花籽油的58%更高。不過，再對照其飽和及逆態脂肪酸含量，又以芥花籽油最低，只有7%。所以，要選最健康油王，實在難以分高下，故兩者同時膺「最健康油王」寶座。