

聖安多尼之友會通訊 第三十八期

二零一三年九月七日出版

聖安多尼之友會編製

意大利西西里聖巴拉削教堂——聖安多尼為我等祈



不可缺少的——油

張可琪

一聽到“油”大家都表現忌諱，就像我們的天敵，往往與肥胖，高血壓，心臟病連在一起。

其實只要我們好好利用“油”，它也能夠發揮重要的作用。“油脂”具保暖、防止體溫散失及儲存能量的功能。也負責荷爾蒙的分泌及細胞成長。人體的細胞膜全由脂肪組成，如缺乏油脂，細胞就無法正常運作。油脂還能幫助營養素的吸收，幫助運送維他命A、D、E、K去身體各部位。因此我們飲食中必需含有適量的脂肪。即成年人每餐不多於2茶匙的油。多選用蒸煮的方式，減少煎炸食物。同時避免醬汁，如：沙律醬、辣椒醬等。

那一種油最好？



油脂可分為飽和脂肪和不飽和脂肪兩種。飽和脂肪常見於動物油，如豬油、牛油、雞油、棕櫚油。飽和脂肪在室溫下會凝成固體，令壞膽固醇（LDL）積聚在血管壁上，使血管變窄，增加心臟病及中風的風險。相反，不飽和脂肪酸在室溫下呈液體狀態，可以降低壞膽固醇，有保護心臟的功能。不飽和脂肪酸主要來自大部份的植物油、堅果及深海魚。不飽和脂肪酸可再細分為單元不飽和、多元不飽和脂肪酸。

單元不飽和脂肪酸主要來源：橄欖油、芥花子油、花生油、牛油果，屬於不必要的脂肪酸，因為可以在人體內合成。可以降低壞膽固醇，稍微升高好膽固醇，兼具抗氧化劑的能力，能保護血管。多元不飽和脂肪酸分為Omega-3與Omega-6。兩者皆為必要脂肪酸，必須從食物中取得，人體無法自行合成。多元不飽和脂肪酸負責製做體內細胞膜，增加細胞膜彈性，降低血脂和壞膽固醇，可預防心血管毛病，減輕發炎反應，有助類風濕關節炎。Omega-3主要來源是高油脂的魚，例如：三文魚、鯖魚；另外，芝麻油、亞麻子油、大豆油、葡萄子油亦含有omega-3。可算是素食者Omega-3脂肪酸的主要來源。

由此可見，不同的植物油都含有其獨特的脂肪酸比例，各有好處，沒有一種油是最好的。在選購食用油時，可輪流使用，以攝取當中的好處。最重要的是控制份量，多吃的話，同樣會導致不良的後果。