

# 植物油真的對人體有害嗎？



近年來，菜籽油和葵花籽油等植物油因其有害功效而備受爭議。這些說法有道理嗎？

你可能在廚房櫥櫃的某個角落藏著一瓶葵花籽油或菜籽油。無論你是用它們烹飪還是淋在沙拉上，植物油在世界各地都很受歡迎。

但這些不起眼的種子油卻在網路上引發了激烈的爭論。

近年來，植物油成為社交媒體上無數貼文攻擊的目標，人們聲稱它們“有毒”、“有害”，最終損害我們的健康。批評者將某些植物油戲稱為「八大惡人」——指的是八種常見的植物油：菜籽油、玉米油、棉籽油、葡萄籽油、大豆油、米糠油、葵花籽油和紅花籽油——並指責它們會導致心臟病和2型糖尿病。

植物油真的是敵人嗎？還是對它們的敵意毫無道理？

## 植物油與心臟健康有關嗎？

最近對植物油的批評大多集中在其高含量的 $\omega$ -6脂肪酸。

$\omega$ -6脂肪酸是必需脂肪酸，這意味著我們需要它們，但自身無法合成。近年來，一些科學家認為 $\omega$ -6脂肪酸會導致慢性發炎（這會增加心臟病和癌症等疾病的風險）。

但美國麻薩諸塞州塔夫茨大學食品醫學研究所教授兼主任達裡烏什·莫札法里安表示，對照試驗發現， $\omega$ -6脂肪酸不會增加發炎。

「最新研究表明， $\omega$ -6脂肪酸會產生獨特的天然分子，如脂氧素，這些分子在體內具有強大的抗發炎作用，」莫札法里安說。

近期一項研究追蹤了美國超過20萬人的飲食和健康狀況，歷時約30年。研究人員發現，攝取更多植物油（包括種子油）的人在研究期間死於心血管疾病或癌症的風險較低。相反，攝取更多黃油的人在同一時期死亡的風險更高。

有許多觀察性研究正在研究 $\omega$ 6如何影響我們的心臟健康——科學家研究飲食和健康數據，並發現兩者之間的關聯。

但美國約翰霍普金斯大學彭博公共衛生學院人類營養學助理教授馬蒂馬克倫德指出，一些觀察性研究依賴人們對自身飲食狀況的描述。他補充說，這可能會有問題，因為人們可能會記錯，甚至對自己的飲食習慣撒謊。

另一種衡量 $\omega$ -6攝取量的方法是測量一個人飲食中各種成分和食材的平均含量。然而，Marklund補充說，將人們描述的飲食內容轉化為具體的攝取量可能很困難。

許多研究調查了 $\omega$ 6對我們健康的影響，重點是亞麻油酸，這是一種在種子油中含量很高的 $\omega$ 6脂肪酸，研究發現它可以降低血液中的「壞」膽固醇LDL。

在2019年的一項研究中，馬克倫德轉而關注約30項觀察性研究參與者血液中的脂肪酸水平——其中一些研究對受試者進行了長達30年的追——並考察了有多少人患上心血管疾病以及死於心血管疾病。他發現，血液中亞麻油酸水平最高的人患心血管疾病的風險最低。

美國史丹佛預防研究中心營養研究主任克里斯托弗·加德納表示，人們對 $\omega$ 6與心臟健康之間存在一些誤解。

這部分原因在於 $\omega$ -6在血液凝固過程中的作用，加德納說，人們常常誤以為 $\omega$ -6只與中風和心臟病有關。他表示， $\omega$ -3則更傾向於稀釋血液。「如果你手上有傷口，你會希望它能凝固，」他說。「你需要保持平衡。」

同時，科學家在2019年對30項研究進行的分析中得出結論，血液中亚麻油酸含量較高的人患心臟病的可能性降低了7%。

「亞麻油酸可能會改善膽固醇水平，從而降低心血管疾病的風險，還可以改善葡萄糖代謝，從而降低罹患第2型糖尿病的風險，」馬克倫德說。

種子油和3:6的比例

針對植物油的另一個常見指控是，攝取過多的 $\omega$ 6脂肪酸相對於 $\omega$ 3脂肪酸是有害的。

在西方國家， $\omega$ -6脂肪酸約占我們總能量攝取的15%。一般人 $\omega$ -3與 $\omega$ -6的比例可高達

50:1。然而，一項研究表明，為了降低心血管疾病的風險，這個比例應該更接近4:1。

2022年世界衛生組織的一項審查和荟萃分析報告稱，較高的 $\omega$ 6:3比例與認知能力下降和潰瘍性結腸炎（一種慢性發炎性腸道疾病）的風險增加有關。

另一方面，較高的 $\omega$ -3與 $\omega$ -6比例也與憂鬱症風險降低26%有關。總體而言，參與世衛組織這項研究的科學家們得出結論：從植物油中攝取大量 $\omega$ -6脂肪酸不太可能增加死亡和患病的風險——但他們也表示，還需要更多高品質的研究。

雖然有些科學家認為，與 $\omega$ 3相比，你不應該攝取過多的 $\omega$ 6，但Marklund表示，增加 $\omega$ 3的攝取量比減少 $\omega$ 6的攝取量更好，因為兩者都與健康益處有關。

## 種子油的加工過程

與其他油脂不同，植物籽油是從植物種子中提取的。有人擔心植物籽油是用己烷（一種由原油製成的化學物質）提取的，但目前幾乎沒有證據表明這種提取過程會造成問題。

雖然一些證據表明己烷可能與多種健康狀況有關，但提取後，該油會經過脫臭和漂白處理，以去除添加劑。

「科學家會說，己烷萃取物在食品加工中是正常的，除臭和漂白作用可以去除潛在的有害化合物，」加德納說。

冷壓種子油完全避免了這個過程，因為它是透過擠壓種子來提取油脂——但這會導致產品價格更高。

## 植物油會促進腫瘤生長嗎？

儘管大量研究表明 $\omega$ -6脂肪酸可能對我們的健康有益，但研究人員最近發現，這種脂肪酸會促進特定類型乳癌的生長。這項發現可能對 $\omega$ -6脂肪酸的攝取對其他疾病的影響也具有重要意義。

癌細胞利用營養物質作為燃料生長和繁殖，但直到現在，關於 $\omega$ 6脂肪酸所扮演的角色的研究還很有限。

但今年3月發表的一項研究發現，亞麻油酸（一種 $\omega$ -6脂肪酸）能夠促進三陰性乳癌（TNBC）患者體內癌細胞的生長和增殖。TNBC是乳癌中最具侵略性的亞型，對標靶治療的反應不佳。

紐約威爾康奈爾醫學院研究中心博士後研究員尼古拉斯·昆杜羅斯表示，先前的研究表明， $\omega$ -6脂肪酸與乳癌之間沒有關聯，或僅略微增加患病風險。但他指出，這些研究並未考慮到乳癌存在多種亞型，而這些亞型在患者的存活率、預後以及對標靶治療的反應上均有差異。

Koundouros表示，TNBC似乎對 $\omega$ -6亞麻油酸的反應最強烈。

Koundouros及其研究團隊在實驗室中發現，當TNBC細胞攝取 $\omega$ -6脂肪酸時，會活化一種與腫瘤生長和進展相關的蛋白質複合物。另一種在TNBC腫瘤中含量高於其他乳癌亞型的蛋白質，已知能夠將脂肪酸和脂質輸送到全身和細胞內所需部位。

Koundouros解釋說，這些蛋白質以及 $\omega$ 6脂肪酸可能與其他慢性疾病有關，例如肥胖和第2型糖尿病。

Koundouros表示，這項研究或許能為三陰性乳癌患者的治療方案提供參考，但並不一定對所有人都有廣泛的意義。「重要的是要記住， $\omega$ -6脂肪酸之所以重要是有原因的；如果完全不攝入，可能會產生有害的副作用。」他說。

## 哪種植物油？

有些植物油，例如芥花油和大豆油，比其他植物油研究得更多，因此有更嚴格的證據基礎。

「這些食物都提供了均衡的健康脂肪組合，包括單元不飽和脂肪、 $\omega$ -6多元不飽和脂肪和 $\omega$ -3多元不飽和脂肪，」莫札法里安說。

莫札法里安補充說，菜籽油具有類似的抗發炎作用，並且在改善血液膽固醇水平方面比橄欖油效果更好，而橄欖油長期以來一直被譽為所有食用油中最健康的。

一項包含27項試驗的綜合分析發現，與葵花籽油和飽和脂肪相比，菜籽油能顯著降低低密度脂蛋白膽固醇；另一項荟萃分析發現，菜籽油能顯著降低體重，尤其是在2型糖尿病患者中。

「菜籽油對降低血液膽固醇水平有極佳的益處，還能適度減輕體重。菜籽油中的健康脂肪，尤其是 $\omega$ -6多元不飽和脂肪，還能改善血糖、胰島素抗性和胰島素分泌，」莫札法里安說。

研究發現，與飽和脂肪相比，大豆油還能改善膽固醇含量。一項研究發現，食用更多大豆油的人全因死亡風險較低；每天每攝取5克大豆油，死亡風險降低6%。

## 哪種植物油最健康？

「種子是大自然最有營養的禮物之一；它富含對人體有益的健康脂肪，」莫札法里安說。

營養科學領域一項如此深入研究的課題竟然引發如此強烈的反彈，這令一些科學家感到困惑。但莫札法里安表示，這種誤解可能源自於「對一些片面事實的錯誤組合」。

例如，有些人可能會將植物油與超加工食

品（UPF）聯繫起來，因為超加工食品通常含有植物油，特別是芥花油、玉米油、大豆油和葵花油。近年來，人們非常關注食用過多超加工食品的健康風險，包括增加第二型糖尿病和心臟病的風險。

「但這些危險源於過多的澱粉、糖和鹽，食物天然完整結構的喪失，以及數十種甚至數百種人工添加劑，」莫札法里安說。

有些人也認為，近年來植物油消費量的增加與肥胖症和糖尿病的增加之間存在關聯。

「但如果你想把人們攝取更多植物油與不健康的結果聯繫起來，那是因為我們吃的食物往往含有大量的糖和鈉，」加德納指出。他表示，有很多方法可以在家食用植物油，而無需使用超濾食品，例如拌沙拉或炒菜。

「我不希望看到人們因為這場油籽油之爭而扔掉油籽油，」加德納說。

最後，雖然一些科學家呼籲進行更嚴格的試驗來研究食用種子油對我們健康的影響，但包括馬克倫德在內的其他科學家則認為，已經有大量高質量的試驗表明，食用種子油對普通人群的血液膽固醇、血糖和胰島素水平有益。

「 $\omega$ -6脂肪酸對健康非常有益，」馬克倫德說。「它們與降低心臟病、中風、糖尿病的發病率，甚至降低各種原因導致的死亡率都有關聯。」（BBC）



油菜籽用於生產菜籽油（canola oil），菜籽油是最常見的食用油之一

# 聖路易服務中心

## 翻譯公證服務

- ★各種文件表格合約製作、填寫及翻譯
- ★法院、移民、醫院、商業口頭翻譯

## 國際學生

- ★協助中學生、大學生申請入學
- ★協助安排寄宿家庭及當地交通

## 短期參訪

- ★各種類型團體接待
- ★遊學、考察、短期進修
- ★安排食宿、交通、參觀

## 其它服務項目

- ★個人收入及公司報稅、成立公司
- ★工作傷害及車禍意外律師諮詢
- ★房地產買賣、租賃、管理、餐館買賣
- ★專業顧問諮詢可上網
- www.bfconsulting.us
- ★國際學生可上網
- www.tyhusa.com