

哪種食用油最健康？

油脂都富含脂肪和卡路里，但它們的化學成分以及對我們健康的影響可能大不相同。

食用油是廚房必備品。但關於各種食用油的的健康程度，卻眾說紛紛，莫衷一是。貨架上琳瑯滿目的食用油——從椰子油到橄欖油，從植物油到菜籽油，從酪梨油到芝麻油——我們該如何選擇合適的油，又該避免使用哪些油呢？

食用油的名稱通常來自其提取自的堅果、種子、水果、植物或穀物，提取方法包括壓榨、萃取或加工。它們的特徵是脂肪含量高，包括飽和脂肪、單元不飽和脂肪酸和多元不飽和脂肪酸。

椰子油

過去十年間，椰子油（飽和脂肪含量約佔90%）成為了最新的「超級食物」。它被譽為超級食品（包括它不太可能在體內轉化為脂肪儲存，而更容易轉化為能量消耗）——但一位哈佛大學的流行病學家稱其為「純粹的毒藥」。

根據英國的飲食指南，攝取過多的飽和脂肪（女性每天超過20克，男性每天超過30克）會導致體內產生膽固醇，從而增加心臟病的風險。

所有脂肪分子都由脂肪酸鏈構成，這些脂肪酸鏈之間透過單鍵（飽和脂肪酸）或雙鍵（不飽和脂肪酸）連接。脂肪酸分為三種：短鏈、中鍊和長鍊。短鍊和中鍊脂肪酸直接被吸收到血液中並用於供能，而長鍊脂肪酸則被運送到肝臟，從而升高血液膽固醇水平。

「幾年前，椰子油曾風靡一時，當時有人聲稱它具有特殊功效，」美國馬薩諸塞州塔夫茨大學營養科學與政策教授愛麗絲·利希滕斯坦說。

「但是，當你查看將其與其他食用油進行比較的研究時，結果顯示它的飽和脂肪含量很高，而且沒有任何臨床試驗支持任何最初的說法。」

大多數隨機對照試驗表明，椰子油會增加有害膽固醇低密度脂蛋白（LDL）的水平，而低密度脂蛋白與心臟病和中風有關；但椰子油也會提高有益膽固醇高密度脂蛋白（HDL）的水平，高密度脂蛋白可以將低密度脂蛋白從血液中帶走。

2023年的一項隨機對照試驗回顧得出結論，與黃油相比，椰子油對低密度脂蛋白的有害影響較小，但與葵花籽油相比則不然。

飽和脂肪含量如此之高的食物能夠提高高密度脂蛋白膽固醇水平的一個解釋是，它含有相對大量的月桂酸，研究發現，月桂酸提高血液中高密度脂蛋白膽固醇水平的效果遠優於提高低密度脂蛋白膽固醇水平的效果。

但維吉尼亞州喬治梅森大學營養與食品研究系兼任教授泰勒華萊士認為，月桂酸並不像某些說法那麼健康。它被歸類為C12脂肪酸，這意味著它含有12個碳原子，這使其接近中鍊脂肪酸定義的上限。

「C12脂肪酸就像長鍊脂肪酸，卻被歸類為中鍊脂肪酸，」華萊士說。「大約70%的C12脂肪酸以長鍊脂肪酸的形式存在，並被運送到肝臟。」長鍊脂肪酸更容易在肝臟中以脂肪的形式儲存，隨著時間的推移，可能會導致非酒精性脂肪肝等健康問題。

專家建議選擇飽和脂肪含量較低、其他類型健康脂肪含量較高的食用油，適量攝取這些脂肪更有益健康。研究發現，多元不飽和脂肪（包括 ω -3和 ω -6脂肪酸）和單元不飽和脂肪能夠降低膽固醇水平，並提供必需脂肪酸和維生素。許多不同種類的植物油中都含有這些脂肪，但具體含量取決於植物種類和生產過程。

「大多數研究表明，富含單元不飽和脂肪和多元不飽和脂肪的食物與較低的心血管疾病風險有關，」利希滕斯坦說。「建議我們用多元不飽和脂肪（主要是植物油、堅果和種子）來代替不飽和脂肪，」她說。

一項觀察性研究表明，用橄欖油代替飽和脂肪可以降低心臟病的風險。例如，用橄

欖油代替奶油、人造奶油、蛋黃醬或乳脂，可使風險降低5-7%。

2021年一項人口研究比較了人們在15年內食用奶油、人造奶油、玉米油、菜籽油和橄欖油的健康狀況，得出結論：總體而言，用植物油烹飪比用奶油和人造奶油烹飪更健康。

橄欖油

研究的作者、哈佛大學陳曾熙公共衛生學院營養系的研究科學家瑪爾塔·瓜什-費雷（Marta Guasch-Ferre）分析了超過10萬人24年的健康狀況和飲食，發現攝入各種橄欖油較多的人患心臟病的風險降低了15%。

橄欖油的健康益處部分歸功於其所含的單元不飽和脂肪酸（含有維生素和礦物質）以及多酚（源自植物的微量營養素）。

「但這不僅僅是在飲食中添加橄欖油，而是用橄欖油取代其他不健康的脂肪，」Guasch-Ferre說。

橄欖油是透過壓榨橄欖並將油與果肉分離製成的，被譽為最健康的植物油之一。一項研究綜述發現，橄欖油有助於預防心臟病和第2型糖尿病。

2023年的研究回顧發現，橄欖油可能有助於降低阿茲海默症等神經退行性疾病的風險，緩解焦慮和憂鬱症狀，並可能改變腸道菌叢。但研究人員總結說，目前尚缺乏解釋這些關聯背後機制的證據。

「橄欖油中發現的單元不飽和脂肪酸和化合物有助於預防非傳染性疾病，這並非透過任何特殊機制，而是因為我們的身體需要它們，」西班牙瓦倫西亞大學預防醫學和公共衛生系教授弗朗西斯科·巴爾巴說。

橄欖油是地中海飲食的代名詞，地中海飲食富含水果、蔬菜和豆類，飽和脂肪含量低，儘管脂肪含量高，但與降低心臟病風險有關。

「地中海飲食與其他健康飲食的不同之處在於橄欖油，」瓜什-費雷說。「其他大部分成分——堅果、水果和蔬菜——也是包括植物性飲食在內的多種飲食的組成部分。」

然而，一些研究表明，這些健康益處可能部分源於飲食中的其他成分，而不是橄欖油本身。一項證據回顧發現，橄欖油除了地中海飲食之外的唯一益處是能夠提高有益膽固醇高密度脂蛋白（HDL）的水平。

研究人員回顧了30項研究，這些研究透過改變參與者的飲食來測試橄欖油的影響。研究發現，與西方飲食相比，地中海飲食能降低血糖水平並提高低密度脂蛋白膽固醇（LDL）水平。在地中海飲食中添加富含多酚的橄欖油，可以進一步提高高密度脂蛋白膽固醇（HDL）水平。

然而，遵循地中海飲食攝入橄欖油與血糖水平的改善有關，血糖過高會增加第2型糖尿病的風險。此外，它還能降低血液中三酸甘油酯（一種脂肪）和低密度脂蛋白膽固醇的含量。

這些研究測試了多種類型的橄欖油，但一些研究發現，特級初榨橄欖油與最多的健康益處有關，包括可能降低心臟病的風險。

特級初榨橄欖油富含抗氧化劑和維生素E，研究人員發現，它比其他類型的橄欖油更能有效降低低密度脂蛋白膽固醇（LDL）。其他類型的橄欖油在榨取後會經過加工，這會導致它們損失一些營養成分。

然而，特級初榨橄欖油的煙點較低，這意味著它在較低的溫度下就開始冒煙。近年來，人們擔心這可能會釋放有害化合物，並且其一些益處會在加熱過程中喪失。

「特級初榨橄欖油在未烹飪時尤其有益，但即使烹飪後，它也含有非常高比例的單元不飽和脂肪酸，」巴爾巴說。

2023年一項對34項研究的回顧得出結論，證據表明，特級初榨橄欖油在降低血壓和低密度脂蛋白膽固醇、改善高密度



脂蛋白膽固醇、血糖水平和體重管理方面，比其他高脂肪食物更有效。

另一項2023年進行的研究，追蹤了12,000人長達11年，發現每天食用1.5湯匙特級初榨橄欖油可使死亡風險降低三分之一，心血管疾病死亡風險降低一半。然而，橄欖油本身並沒有這種效果。但由於這是一項人群研究，研究人員無法完全區分因果關係。

近期研究表明，特級初榨橄欖油可安全用於烹飪。研究人員進行了一系列實驗，監測特級初榨橄欖油在120攝氏度（248華氏度）和170攝氏度（338華氏度）的溫度下，於不同時間烹調後的變化。他們發現，溫度而非烹調時間會對橄欖油中的多酚含量產生一定影響。

2011年，歐洲食品安全局得出結論，橄欖油生產商可以宣稱其產品能夠降低氧化壓力（即體內自由基和抗氧化劑失衡），並保護細胞和低密度脂蛋白膽固醇免受氧化損傷，從而延緩細胞衰老。進行相關實驗的研究人員發現，用於烹飪的特級初榨橄欖油仍然符合健康聲明的指導原則。

利希滕斯坦認為，橄欖油除了通常富含單元不飽和脂肪和多元不飽和脂肪的油脂所具有的特性外，並沒有任何獨特的特性。

酪梨油

酪梨油是食用油市場上的新興產品，富含植物化學物質和油酸，可以像橄欖油一樣，透過冷壓法從酪梨果實中提取，從而保留了植物中更多的有益化學物質。

研究人員在2019年發表的一篇論文中指出，酪梨油富含抗氧化劑和酚類物質，根據儲存溫度和時間的不同，它可以被視為橄欖油的良好替代品。他們表示，酪梨油的成分與橄欖油非常相似。

在一項研究中，13名受試者分別食用了高脂肪早餐，早餐中添加了奶油或酪梨油（特別指哈斯酪梨）。研究人員隨後檢測了他們的血液，發現食用酪梨油的受試者更能抵抗高脂肪早餐帶來的負面影響，因為他們的心血管代謝健康指標更佳，這可能與心臟病、中風、糖尿病、胰島素抗性和非酒精性

脂肪肝的風險降低有關。然而，這項研究規模很小，也是目前唯一一項顯示酪梨油可以降低膽固醇和三酸甘油酯水平的研究。

雖然許多研究表明酪梨油是一種健康的食用油選擇，但研究人員認為，酪梨油的品質會因酪梨的成熟度和榨油方式的不同而有所差異。

香油

芝麻油是從烤過的或生的芝麻籽中提取的，芝麻籽富含維生素、礦物質、蛋白質和纖維。

然而，2020年一項關於芝麻油對健康影響的研究綜述發現，有證據顯示芝麻油可能改善某些生物標記（血液中指示患有某些疾病風險的指標）。但是，現有證據尚不充分，需要進行更多研究。

菜籽油

菜籽油是從同名的亮黃色花朵中提取的，飽和脂肪含量低，單元不飽和脂肪和多元不飽和脂肪含量高，包括油酸。

一項針對菜籽油健康益處相關研究的證據綜述得出結論：與其他高脂肪食物相比，菜籽油有助於降低膽固醇和二型糖尿病的風險。總體而言，研究人員認為，菜籽油可以成為我們日常飲食的積極補充。

然而，2017年，科學家發表了一項研究結果，他們餵食老鼠富含菜籽油的動物，發現這些小鼠的體重比不餵食菜籽油的小鼠增加得更多。此外，餵食菜籽油的小鼠也出現了記憶力缺陷。他們得出結論，他們的研究結果不支持其他研究表表明經常食用菜籽油有益健康的觀點。

有證據表明，應該使用橄欖油和其他植物油來代替飽和脂肪，但同時也要限制我們整體的油脂攝入量。

「我們不應該因為覺得吃油好就大量攝取油脂，因為那樣只會增加很多卡路里，」她說。「一旦我們把飽和脂肪的比例調整為不飽和脂肪酸，我們就能選擇自己喜歡的油脂了。」



植物油通常含有不同比例的飽和脂肪、單元不飽和脂肪酸和多元不飽和脂肪酸

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