

動物油脂和飽和脂肪酸有害健康？

資料來源：《從治療到自癒》，西 木、杜國強、施南峰 著，
浙江科學技術出版社，2018。(又一本從人類進化史討論健康之道的書。)

脂肪的學名叫「甘油三酯」，由一分子甘油和三分子脂肪酸組成。多年來，人們談脂色變，特別是恐懼動物油及其中的飽和脂肪酸，而認為植物油和不飽和脂肪酸有益。

大多數醫生和營養師把動物油和飽和脂肪酸視為頭號敵人，認為會升高膽固醇、增加血脂、堵塞血管……。事實上，可能正好相反。以動物性食物為主的飲食，的確會升高膽固醇，但主要是提升 HDL，從而促進而非破壞心血管健康。飽和脂肪酸會促成低密度脂蛋白，變得更大更輕，形成直徑大於 25.5 納米的 A 型 LDL 顆粒，防止氧化或糖化，由此可以保護心血管。B 型 LDL 的增加才是心血管疾病的幫凶，以碳水化合物為主的飲食才會使 B 型 LDL 顆粒增加。國外臨床觀察和實驗表明，在三高的人群中增加肉食、減少主食後，幾乎所有人的三高指標均得到改善，血清中的甘油三酯下降，HDL 上升。高血脂的元凶是碳水化合物，特別是精製的糖和澱粉，這些都是人類在進化過程中沒有的加工食品，造成了脂代謝的紊亂！

聯合國糧農組織的研究也證實：動物實驗和流行病學調查皆顯示，低脂飲食可增加腦出血發生的風險。對於易患腦中風和高血壓的小鼠，高脂、高膽固醇飲食可以降低牠們的血壓和中風發生的風險。傳統的日本人是腦中風的高風險，在 20 世紀 50 年代，日本人的中風發病率大幅下降，在此期間日本人的脂肪攝入量占總熱量的比例從 10% 上升到了 25%，且增加部分主要是動物脂肪。

從菲律賓到斯里蘭卡，許多太平洋島國主要食用油是椰子油，椰子油中 90% 以上的脂肪酸都是飽和脂肪酸，他們的心臟病發病率全世界最低。在 20 世紀 50 年代，有研究人員給實驗動物餵食氫化椰子油，結果受試動物出現高血脂症，使得椰子油從此沾上了壞名聲，成為繼動物油之後的另一替罪羔羊。然而導致心臟病的真凶是加工椰子油中的人造氫化油，天然椰子油不但無害且有益，特別是其中的月桂酸無需膽汁即可消化，與母乳中的脂肪成分類似。

從熱量來看，母乳的主要成分是脂肪（約占 54%），且主要是飽和脂肪酸。事實上，飽和脂肪酸是人體一生中需求量最大的脂肪。在人體大部分細胞的脂肪組成中，飽和脂肪酸通常占 75% ~ 80%。在細胞粒腺體，飽和脂肪酸可以全部燃燒分解後成為碳和水，不會留下任何毒素或污染。

長壽之鄉廣西巴馬和沖繩的百歲老人，過去主要都是吃豬油，他們幾乎沒有心血管疾病。豬油等動物脂肪不僅富含膽固醇和飽和脂肪酸，而且富含脂溶性維生素，包括維生素 A、D 和 K，可以促進血管、牙齒、骨骼和整個身體的健康。

數百萬年來，人類的祖先以狩獵為生，肉食、內臟和骨髓中的脂肪是熱量的主要來源，人體完全可以適應動物性食品的消化吸收，包括對天然膽固醇和飽和脂肪酸的代謝處理。在漁獵部落，肥胖、三高和糖尿病等代謝綜合症幾乎是不存在的，這說明了動物油和天然飽和脂肪酸是無辜的。心血管疾病是工業時代後才出現的文明病，人造飽和脂肪酸(氫化油或植物黃油)和精加工的多不飽和脂肪酸(如大豆油和玉米油)等才可能要為此負責。

天然飽和脂肪酸，如動物油和椰子油，是最安全的食用油，其次是單不飽和脂肪酸，如橄欖油或山茶油，它們耐高溫、具有強大的抗氧化、抗微生物能力，可以在常溫下長期保存，進入人體後可以延長細胞壽命，從而延長人的壽命。