保健常識

油脂對我們有害嗎？被誤會的油脂

文/蘇珊·M·帕克
圖/Adobe Stock

油脂攸關我們的身體健康。我們身體細胞有高達 50% 都是脂肪，腦細胞甚至高達 60%。油脂以食物的形式，從內部維持體內健康，同時從外部維持皮膚健康。



優質的油脂會保持體內細胞的完整性，包括：皮膚細胞、肌肉細胞、骨骼細胞和器官細胞。脂質有助於身體保溼，畢竟油脂和蠟都可以避免水分蒸散。

脂肪和飲食這兩個名詞，在過去五十年間，變得極度爭議性。粗製濫造的研究、企業的利益、民眾的誤解、錯誤的信息，一直在毀謗一些必要的食物，試圖操弄我們的食物選擇。

1950 年代，明尼蘇達大學的研究人員安賽·基斯（Ancel Keys），勸大家少吃飽和脂肪，以解決美國心臟病大流行的問題。

他這個人特別有說服力，最後還在美國心臟協會（American Heart Association）擔任要職，以致他錯誤連篇的前提假設，全部寫進美國民眾至今仍奉行的飲食指南，他的研究充滿偏見，證據不全，2014 年 3 月遭受《內科學紀事》（Annals of Internal Medicine）權威期刊的論文質疑。從此以後，大家總算相信飽和脂肪對身體無害。

美國人不吃天然飽和脂肪，卻改吃液態油和碳水化合物，然而這些液態油爲了長期保存，通常經過氫化處理，以致美國飲食的問題不減反增，心臟病本來就居高不下，現在還多了過胖和糖尿病。 1980 年代，美國國家衛生研究院（NIH）展開研究，探討飲食綱領爲甚麼沒達到預期效果，徹底失敗了。飲食綱領本來要遏止的疾病不減反增，甚至還製造更多的疾病。

1990 年代，美國人的健康數據慘不忍睹，於是就開始怪罪油脂。低脂飲食成了標竿，只不過美國人少吃了脂肪，卻多吃了碳水化合物和糖。脂肪可以爲食物增添風味，拿掉了脂肪，不得不多加一點糖，否則難以下嚥。美國掀起低脂風潮，但過胖和癌症卻持續攀升。

大家視油脂爲敵人，而非維持健康和溫暖身體的食物。動物性或植物性的油脂，含有三酸甘油酯，大約占了飲食必需攝取脂肪的 95%，只可惜那些詆毀脂肪的宣傳太成功了，以致大家都覺得油脂有害。油脂明明是帶給人活力的天然食物，卻落得如此窘境，太可悲了！錯誤信息無所不在，恐怕要花很多年，才有辦法消除誤解。

油脂對我們有害嗎？端視我們攝取的油脂而定！

細胞和身體只認得天然的油脂，認不出人工合成、氫化、過度加熱、化學榨取的油脂，因爲這些油早已失去天然的元素，一旦我們吃下肚，身體要不是直接排除，就是儲存起來，並沒有辦法成爲身體的養分。

健全的身體運作，仰賴必需的營養素，包括必需脂肪酸在內。天然或有機的油脂，只有經過最小限度的精煉，只要保存方式正確，使用方式明智，確實可以維持身體和皮膚的健康。天然油脂所說的語言，人體細胞剛好聽得懂。

這些劣質的研究，還好及時受到糾正，但沒有事實根據的觀點仍存在著。等到你具備這些知識和概念，就會知道該在何時使用甚麼油脂。

如果要烹調食物，最好使用飽和油，可以耐高溫，例如：椰子油是出名的食用油。天然棕櫚油適合當成烘焙的酥油，取代十九世紀的豬油或二十世紀的氫化油。至於單元不飽和脂肪酸的油脂，例如：橄欖油和芝麻油，最適合低溫烹調和製作醬料。亞麻籽油、大麻籽油等，以涼拌沙拉爲宜，或者當成營養補充品服用。

（本文由大樹林出版社授權刊載，摘自《最新植物油效用指南：芳療複方、手工皂、補充營養必備的 99 種天然油脂！》）



挑對寢具 睡得更好！

文/葉慧昌（葉慧昌中醫診所院長）
圖/Adobe Stock

落枕是一種頸部肌肉的急性扭傷，而睡姿不良、枕頭不好是最常見的原因。

有些環境因素會讓人一夜不能好睡，例如：臥室裡通風不良、太悶、太熱、太乾燥，或是空調開得太強；睡的床可能太軟、太硬，或是太短，可能高低也不適合。這些都不容忽視，因爲它們可是要陪伴我們度過 1/3 個人生。

以床鋪來說，不宜過高，特別是老年人應以四十至五十公分爲宜，以便於上床就寢、下床穿鞋。床身宜稍寬，睡時人體可隨意伸縮、轉動，有利於氣血流通，筋骨舒展。床不宜使用過軟的彈簧床，宜用硬木板，上面鋪吸濕、保暖軟墊。過軟的床使人下陷，無法維持正常的脊椎彎曲度，睡醒後會腰痠背痛；床太硬則使體重壓在身體骨骼突起處，而且腰部的凹陷處也得不到適當的支撐，也容易有腰痛的困擾。

枕頭挑選原則

約有 70% 的頸椎變性是由於枕頭不適而引起的，所以枕頭的選擇很重要。市面上有所謂的記憶枕、止鼾枕、乳膠枕、羽絨枕，讓人眼花撩亂而無所適從。其實只要抓住幾個重點：

一、枕頭要夠大，以免頭部傾落時得不到勻稱的支持。枕頭長度至少要有側躺時三個頭寬的距離，上下寬度最好涵蓋到頭下方頸部。

二、高度以十二公分左右爲宜，並應軟硬適度，最好呈 U 字型，使頭頸部相對於軀幹能維持約十五度的前屈角。

落枕的成因與處理

落枕是一種頸部肌肉的急性扭傷，大多是胸鎖乳突肌的傷害，而睡姿不良、枕頭不好是最常見的原因。此時只要患者一轉動脖子，必定痛苦萬分，所以冰敷及維持固定的頸部姿勢是很重要的。推拿在初期並不恰當，只會使扭傷病情更加嚴重。

患者應改用較低的枕頭，甚至可不用枕頭，一般二、三天可改善，嚴重者可能需一、二週。西醫用藥多爲止痛劑及肌肉鬆弛劑；中藥可用葛根湯加舒筋活血藥，效果迅速。

不同枕芯的功能

枕頭亦可酌用茶葉或蔓荊子作爲枕芯，可有清肝明目的作用。又如小孩容易長癩痢頭、易上火出汗，老一輩會用綠豆殼、菊花等降火解毒的藥枕。

年長者有高血壓、高血脂、脖子硬等，可用炒決明、車前子等，有清利濕濁之效。但使用一、二個月後，應置換內容物。

療養保健

胃要慢慢養　甩掉胃藥依賴

文/葉慧昌 圖/Adobe Stock

中醫觀點「胃要慢養」，沒有一吃病除的特效藥，怎麼養胃？



氫離子幫浦抑制劑（proton pump inhibitors，PPIs）是目前治療胃食道逆流與胃潰瘍、胃發炎、十二指腸發炎最常用的胃藥。有些人一痛就吃胃藥，長期依賴，使腸胃更弱，惡性循環。中醫觀點「胃要慢養」，怎麼養胃？

在過去許多年，胃、十二指腸問題都會一步一步的開藥，首先開胃乳片，不行了，再開 H2 受體拮抗　劑（H2 receptor antagonist，H2RA），又稱組織胺 2 受體拮抗劑（H2 blocker），是一系列阻斷組織胺作用於胃黏膜壁細胞上的 H2 受體，從而減少壁細胞分泌胃酸的藥物。最後才使用效果更好的 PPIs。

這些藥的治療目的都是要減少胃酸分泌，但一個比一個強，到了 PPIs 這個階段，胃酸已完全被阻斷，一點點的胃酸分泌都沒有了。在醫療競賽的大環境下，藥效差的漸漸被遺忘，只剩下藥效極強卻副作用不小的獨占鰲頭。胃酸分泌減少，當然可以減少胃酸對胃壁的侵蝕，但是上帝造胃，要分泌胃酸，就是要用來殺菌，如果一下胃酸都沒有了，腸胃的毛病就會增加，消化功能也會減弱。

長期來講，很多人沒有在治療期間好轉的話，就會形成倚賴，造成一年 365 天，天天吃 PPIs 的窘境，也飽受消化不良之苦。

腸胃反映情緒壓力

從過去到現在，我們都知道胃、十二指腸發炎的主要原因就是情緒波動，不論是緊張、壓力、焦慮或生氣，都會促使胃酸分泌增加，胃壁抵抗力變弱，從而造成胃潰瘍、發炎等問題。中醫治療經驗告訴我們，胃病沒有特效藥，不是說吃了 PPIs 就一勞永逸，或吃了甚麼健胃散，胃就馬上好起來，沒有這回事，因爲胃病一定要慢慢調養，所謂「三分治療、七分養」，不但要吃些有益腸胃的中藥，還要保持情緒穩定，不讓心情有大幅的波動，飲食定時定量，不暴飲暴食，這樣才會漸漸康復。

中藥讓胃壁變強壯

中藥治療，一是增加胃壁抗酸、抗腐蝕能力，這是西藥所沒有的；二是中醫透過健脾疏肝方法，達到健脾養胃目的，讓情緒更穩定。首先可用海螵蛸這味中藥，既可中和胃酸，又可溫胃健脾，再來是選用一些健胃中藥，如：桂枝、延胡索、牡蠣、小茴香、砂仁、甘草、良薑等，有強健胃壁功效；再來可選用當歸、白芍、柴胡、薄荷、白朮、茯苓等疏肝醒脾，讓情緒較爲歡愉。這樣子慢慢調養，才有希望把對 PPIs 倚賴的問題矯正，脫離消化不良之苦。



擔心三高少吃肉？小心肌少症！

文/清淺編輯

現代社會，「三高」已成為許多人心中的隱形殺手。為了控制健康指標，許多人採取了極端的飲食調整，最常見的做法之一就是「嚴格戒肉」或「極度低脂低蛋白飲食」。然而，這種飲食策略，忽略了身體運作最基本的原料——蛋白質。這樣往往陷入了另一個健康危機：肌少症。

許多三高患者對肉類避之唯恐不及，認爲肉類脂肪含量高、膽固醇高，是導致血管阻塞與代謝紊亂的罪魁禍首。然而，這種觀點其實混淆了「優質蛋白質」與「加工紅肉 / 高脂肉」的區別。

肌肉不僅僅是運動員的專利，它更是人體代謝的核心引擎。肌肉量足夠，血糖的利用率才會高，因爲骨骼肌是人體處理血糖的主要場所。當你爲了避開膽固醇而長期斷絕肉類攝取，身體因爲缺乏胺基酸，便會開始分解自身的肌肉組織來獲取能量。

當肌肉量下降，身體的基礎代謝率隨之降低。這會形成一個惡性循環：活動力變差、代謝變慢、三高控制更困難。許多長輩認爲「年紀大了肌肉減少是正常的」，這是一個嚴重的醫學誤區。正常的衰老會伴隨肌肉流失，但如果流失速度過快，將導致骨骼負荷增加、跌倒和引發骨折等失能風險。

肌肉不僅是活動的支架，也是儲存免疫球蛋白與參與身體修復的重要基地。嚴重的蛋白質缺乏會導致傷口癒合緩慢、免疫力低下。對於三高患者而言，這意味著一旦發生感染或發炎，身體的耐受力將遠不如前。

吃甚麼肉與怎麼吃

1、選擇優質蛋白質來源：白肉類：雞胸肉、魚類（尤其是富含 Omega-3 的深海魚，有助於調節血脂）。豆類製品：豆腐、豆乾、豆漿，是不錯的植物性蛋白質選擇。低脂部位：豬肉或牛肉應選擇瘦肉部位，並去除可見脂肪。

2、烹調方式決定健康關鍵：減少高溫油炸、燒烤，改用蒸、煮、燉、涼拌的方式，可以大幅降低飽和脂肪與反式脂肪的攝取，這是穩定三高的關鍵，而非完全不碰肉類。

3、份量控制與分配：建議將每日所需的蛋白質分攤在三餐中攝取，每一餐的蛋白質份量約一個手掌心大小，這樣有助於身體持續進行肌肉合成，穩定血糖。

飲食固然重要，但要對抗肌少症與三高，必須搭配適度的阻力訓練。透過深蹲、舉啞鈴或彈力帶等阻力訓練，可以給予肌肉生長的訊號。建議在運動後 30 至 60 分鐘內補充優質蛋白質，這能最大化肌肉修復的效率。