

严谨探索过千份医学文献，
反击坊间不尽不实的健康资讯！
要健康的你必看书！

揭开令人震惊的科研真相！

营养谬误

Yingyang Miuwu

袁维康

你可能错了！

谬误 1：进食高胆固醇及饱和动物油脂会导致血管阻塞及心脏病。

谬误 2：素食最健康。

谬误 3：低脂饮食最健康。

谬误 4：无卡路里减肥汽水可减肥。

谬误 5：饮豆浆、食豆类有益健康。

纠正你的饮食观念，才能健康乐活。



营养谬误

袁维康

江西人民出版社

图书在版编目(CIP)数据

营养谬误/袁维康著.—南昌:江西人民出版社,2009.7

ISBN 978-7-210-04103-0

I.营… II.袁… III.营养学 IV.R151

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第070792号

该书由三联书店(香港)有限公司授权
江西人民出版社在中国内地出版中文简体字版

责任编辑 余 晖
书籍设计 揭同原
摄 影 SoMany People

书 名 营养谬误
作 者 袁维康
出 版 江西人民出版社
发 行 各地新华书店
印 刷 南昌市红星印刷有限公司
版 次 2009年7月第1版第1次印刷
开 本 787毫米×1092毫米
规 格 16开
印 张 16
字 数 180千
国际书号 ISBN 978-7-210-04103-0
定 价 26.00元

江西人民出版社 地址:南昌市三经路47号附1号
邮政编码:330006 传真:6898827 电话:6898893(发行部)
网址:www.jxp-ph.com
E-mail:jxp-ph@tom.com web@jxp-ph.com
(赣人版图书凡属印刷、装订错误,请随时向承印厂调换)

序

食物是人类赖以生存的最基本物质之一。我们不断地从食物中吸收营养,以维持生命。“民以食为天”,此之谓也。中华饮食文化源远流长,早在远古时代,先民就提出了“五味调和”的饮食原则,《素问藏气法时论》指出“毒药攻邪,五谷为养,五果为助,五畜为益,五菜为充,气味合而服之,以补精益气”,强调从自然食物中吸取营养的重要性;商相伊尹创立食物烹饪术;西周时期医分四种,“食医”乃其一,“食医掌和王之六食、六饮、六膳、百馐、百酱、八珍之齐”,宫廷中专设“食医”一职,足见对饮食营养的高度重视;后世名医张仲景、陶宏景、孙思邈、张鼎、晁殷、陈士良、陈直、贾铭、忽思慧、李时珍、王世雄等,在饮食营养方面,都做过深入的研究。

时移世易,在当今科技迅速发展的时代,人们的饮食发生了很大变化,人造食物比比皆是。在吸取这些食物营养的同时,人们的体质、体形也慢慢地改变,新的疾病也逐渐增多。无论是科学界或普通市民,对饮食营养的认识,都存在一些误区。为此,袁维康医生潜心钻研,用大量的事实和科学知识,分析当前关于饮食营养认识中的一些错误,从而提倡“自然营养”。“自然营养”的观点,也符合“天人合一”理论指导下的中医饮食原则。《营养谬误》一书,深入浅出,能指导人们合理饮食,树立科学营养观念,有裨于民生,故为之序。

吴润秋

湖南中医药大学内经学教授、博士生导师

目录

CHAPTER 1 脂肪谬误

开门七件事	2
大脂谎话	13
错怪胆固醇	24
脂肪的“四人帮”	49
宝物挂树上	63

CHAPTER 2 糖、淀粉质的谬误

糖衣陷阱	72
致肥元凶	94
代糖臭史	101

CHAPTER 3 蛋白质的谬误

素食神话幻灭	110
放心食蛋	130
黄豆忌食	139

CHAPTER 4 维生素的谬误

丰衣足食的背后	146
信者失救	150
护体功臣	156
低维生素 B 的城市人	167
遗传缺陷	177
多食维生素 D	187
医生眼中的维生素 E	193

CHAPTER 5 真正医神——你自己

悲情城市	210
禽流有感	215
细菌当补品	232
微波炉避之则吉	239



CHAPTER 1

脂肪谬误

开门七件事

俗语所谓：“开门七件事”——柴、米、油、盐、酱、醋、茶。除了“柴”外，近三四十年转变最大的，可算是“油”也。猪油、牛油、棕榈油、椰油、橄榄油、芥花籽油、菜油、花生油、粟米油、红花籽油、豆油、葵花子油、亚麻籽油、三文鱼油、月见草油等等，林林总总，种类繁多。

记得年幼时，祖父爱吃香喷喷的猪油捞饭，到现在不单无人问津，连讲出来也令人打饱嗝。20世纪70年代开始，提倡不要用猪油煮食，应改用植物油，花生油因此大行其道。未几，又说花生油不好，要转用菜油、粟米油才健康。90年代开始，超市便出现葵花子油、红花籽油。现时流行的，却是芥花籽油、橄榄油。最近，自然医学界更为弃用已久的椰油来个大平反，倡之为最健康的煮食油。

普通人通过媒体报刊，在这方面获得的资讯极其有限。再者，粮油食品既是我们的必需品，涉及的商业利润达天文数字，亦足以影响国家经济及政治，既得利益者要垄断市场，无所不用其极。这些关系到切身健康的问题，大家要多听多闻，独立思考，切勿迷信

权威,才有明智之选。

营养学自第二次世界大战后才发展起来,加上近年科技的进步,研究和发现推陈出新,就连医学院的教科书也追不上,莫说是行外人了。以上对食油的喜恶,某种程度上也反映出营养学界多年的反思和演变。以往三、四十年代所提倡的,如果是对的,我们的健康应不断改善,但心脏病和中风等心血管病却跃升为第一号杀手。患心脏动脉栓塞的美国前总统克林顿,是众所周知喜欢食“垃圾食物”的总统,最喜爱的食物是雪糕、鸡肉批等。他曾五度入院做心脏搭桥手术。这个 30 多年前罕有的大手术,现在成为医院每日例行公事。

替脂肪平反

在此闻脂色变的年代,经无知的传媒、既得利益者不断灌输洗脑,令大众误以为脂肪不单一无是处,而且更是一切疾病的罪魁祸首,绝对是一种害人的物质。现在,让我们重新认识脂肪,替它来个平反。

所有生物体内都存在脂肪,人有,动物有,植物有,变形虫、细菌、病毒统统有。很多人以为不用油烹调,不吃肥肉、膏油便吸收不到脂肪,事实并非如此。根据调查显示,1980 年至今,我们摄取的总脂肪量,最大比例约有 73%,是属于那些“隐形脂肪”。“隐形脂肪”存在于谷类、豆类、果仁、种子、蔬菜、海鲜、瘦肉类、蛋和奶类中。

我们从动物和蔬菜得来油脂,是浓缩的热能来源。除此之外,

脂肪还构成所有细胞膜,以及各种各样的内分泌、激素等物质。餐膳有些“油腻”,才被慢慢消化吸收,延长饱满感,更能果腹。反之,只进食“清茶淡饭”如白饭青菜,两三个小时后便开始肚饿,要急找甜食小吃、饼干面包充饥。油脂更有作为负载脂溶维生素 A、D、E 和 K 进入身体的作用。胡萝卜素转化成维生素 A、矿物质的吸收和许多代谢过程都需要脂肪质参与,因此,脂肪是生命必需物质。

解构三脂甘油

“脂”和“油”两词都是互通的,通常在室温下“脂”呈固体状,“油”则呈液态,这与其饱和与不饱和脂肪酸含量有关。脂肪学名应是三脂甘油,三脂甘油顾名思义,是三条脂肪酸结合在一个甘油分子上,呈立体的 Y 字形(见图 1)。无论是来自动物或植物的脂肪,其甘油全然一样,而其脂肪酸的基本构造亦一样,但分别在于不同的动植物脂肪,有着不同比例及种类的脂肪酸。因为三脂甘油是由不同比例的各类脂肪酸组成,所以它们亦呈不同的立体形态。在谈脂肪酸的分类前,首先要了解脂肪酸的结构。

脂肪酸主要是由碳、氢、氧等原子所形成的有机分子结构,并以碳原子链结合着氢原子,在碳链的尾端结合两个氧原子。碳原子是少数可以相互结合形成长链或环状的元素。碳链可有不同长度,由最少 3 至 24 个不等。

碳原子之间的结合以共同分享一对、两对或三对外环电子来形成。如果只分享一对电子,称为单结合,以 $C-C$ 代表;分享两对者为双重结合,以 $C=C$ 代表,在此状态中,碳与碳原子之间分享

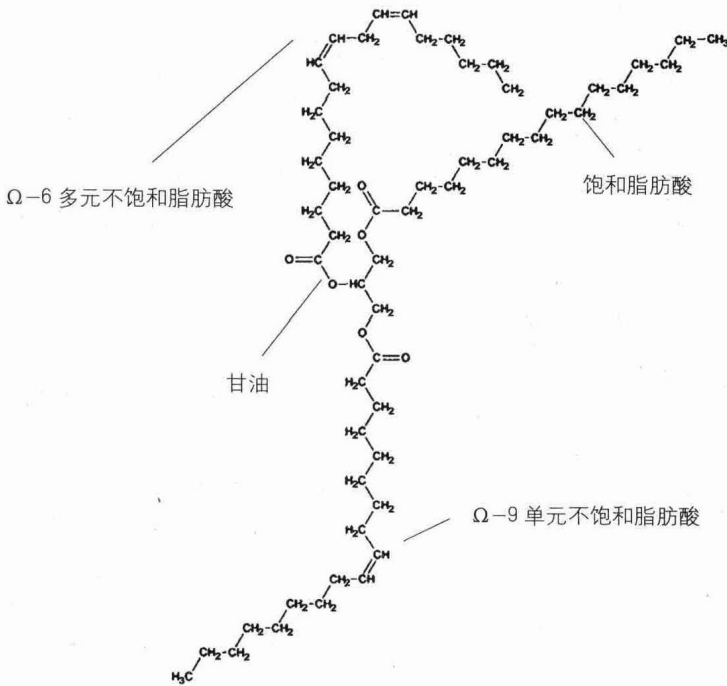


图 1 三脂甘油的构造

多过一对电子而显得不稳定,出现了“空位”,其他的原子可乘机进入,偷取其中一粒电子与之分享,形成新结合,因此双结合 $C=C$ 称为不饱和结合。有双结合的或不饱和的脂肪酸,相对饱和脂肪酸来说,就显得化学上不稳定,容易变质了。

全条脂肪酸,除尾端与氧原子的结合外,全部碳原子都以单结合和碳或氢原子连起,称为饱和脂肪(见图 1)。当全条脂肪酸,仅有一处出现双重结合,称为单元不饱和脂肪酸,两处以上者是多元或高度不饱和脂肪酸(见图 1)。

此饱和的概念可以一辆旅游车作比喻。车代表碳原子链,座位

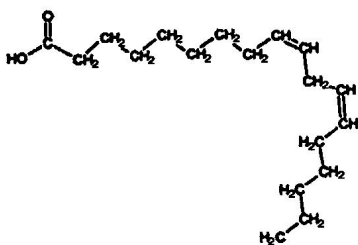
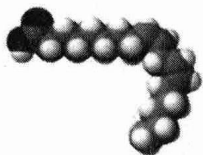


图3 Ω -6 亚油酸
Linoleic acid

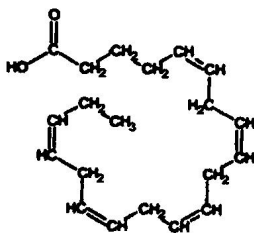
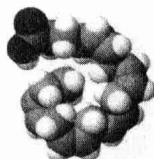


图4 Ω -3 α -亚麻油酸
Eicosapentaenoic acid (EPA)

他的碳原子都会继续在往后位置出现双结合（见图3）。奥米加3号（ Ω -3） α -亚麻油酸，属超级不饱和脂肪酸，因在第3个碳原子已经出现双结合，往后重复出现双结合（见图4）。

愈不饱和愈呈液态

在正常情况下，碳原子之间出现双结合时，由于氢原子集中在—边，占用空间较另一边为多，令脂肪酸在该处出现扭曲（见图5）。换言之，在饱和的脂肪酸中，整条碳原子链都是单结合，两边都平均地结合着等量的氢原子，脂肪酸便呈笔直状。这令有较多饱和脂肪酸的三脂甘油，在室温25℃下，容易像竹签般紧密聚集一起，形成固体状。

反之，有较多单元和多元不饱和脂肪酸的三脂甘油在一处或多处出现扭曲，像弹簧般难以密聚一起，在室温下仍然呈液态状。脂肪的熔点，随着不饱和脂肪酸的比例增加而下降。因此，你看见

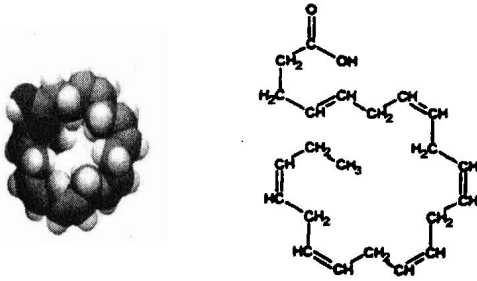


图 5 Docosahexaenoic acid (DHA)

油脂在室温 25℃ 下已经凝固,便得知它有较多的饱和脂肪酸成分,例如椰油、棕榈油及动物油等。虽然脂肪含饱和脂肪酸成分愈多,在室温中愈易凝固,但在 25℃ 以上的环境如体温 36.5℃,所有饱和脂肪都在溶解状态,故绝不会在体内凝固。

不饱和脂肪酸除决定了脂肪的熔点外,还决定脂肪的稳定性。不稳定是指脂肪酸因氧化作用而造成的化学破坏。空气中的氧能与脂肪酸中的双结合发生化学反应而变质,此过程在高温下更快出现。油类含愈多不饱和脂肪酸愈易变坏。不饱和脂肪酸氧化后,产生称之为“过氧化脂质”的游离基,引发连锁反应,破坏身体组织,是高度致癌物,亦是血管硬化的元凶之一。

脂肪酸有长短

除上述以饱和程度来分类脂肪酸的方法外,还有以脂肪酸的长短作分类的(见图 6)。以刚才的旅游车比喻,大型至最大型旅游车,如有 14 至 24 个碳原子链的“长链脂肪酸”,中型的有 8 至 12 个碳原子链的“中链脂肪酸”,小型的可有 3 至 8 个的“短链脂肪酸”。

刚才谈过的单元不饱和油酸,是在第 9 个碳原子出现一个双



癸酸 (Capric acid, 6 碳烷酸)



硬脂酸 (Stearic acid, 18 碳烷酸)



月桂酸 (Lauric acid, 12 碳烷酸)



花生酸 (Arachidic acid, 20 碳烷酸)



肉豆蔻酸 (Myristic acid, 14 碳烷酸)



山嵛酸 (Behenic acid, 22 碳烷酸)



棕榈酸 (Palmitic acid, 16 碳烷酸)

图 6

重结合的脂肪酸, 所以其碳原子数目一定超过 9 个, 实际上它是有 18 个碳原子的“长链脂肪酸”, 而奥米加 6 和 3 的脂肪酸亦属此长链类。换言之, 短、中链脂肪酸全属饱和脂肪酸, 但饱和脂肪酸未必是短、中链脂肪酸。

椰油、棕仁油有最丰富的短、中链脂肪酸, 占其饱和脂肪酸成分的八成, 其次是母乳的脂肪有近五成, 牛奶油则有两成多。短、中链脂肪酸有很多非常独特、鲜为人知的特点: 它有比其他长链饱和脂肪酸更低的熔点, 每克只有 6.8 卡路里, 比其他脂肪的 9 卡路里为低。由此可见, 一磅鲜牛奶油的热量少于一磅的植物牛奶油的, 大部分市民都被传媒广告误导, 以为牛油比植物牛油更易致肥, 是大

错特错的，因一磅牛油只有 8000 卡路里。而每磅椰油、棕仁油亦比同量的菜油少 100 卡路里。

除非较大量摄取，否则短、中链脂肪酸不需靠乳糜微粒在血液中运载，因此不会在身体内囤积。乳糜微粒是血液中特别的载体，将吸收入肠道淋巴系统和血管的油脂运到肝脏、脂肪等组织。

短、中链脂肪酸可直接到达肝脏及心肌细胞，迅速燃烧，释放出能量。不能吸收长链脂肪酸的人，便可选用含此类中链油的特别医疗配方，来获取脂肪提供的能量。此类中链油亦是初生婴儿奶粉的重要成分，因母乳中五成的饱和脂肪就是此类脂肪酸，尤其是 12 个碳链的月桂酸，它是母乳抗病毒、细菌的重要成分。中链油加入奶粉，才令不吃母乳的婴儿能摄取足够的月桂酸，增强抵抗力。

人体进食淀粉质和蛋白质后，是可制造出长链饱和脂肪酸的。所以，不吃油脂仅吃淀粉质一样会肥胖。在肝脏中，长链饱和脂肪酸可转化成奥米加 9 号 ($\Omega-9$) 油酸来维持生理平衡及需要。

猪油只含 40%饱和脂肪

当我们对脂肪有更透彻的认识之后，我们便知道，每一种天然油脂都由不同比例的饱和脂肪酸和不饱和脂肪酸所混合组成。因此，经常被营养师指为饱和脂肪的猪油，实质上其不饱和脂肪酸达 60%。鸡油有 70% 不饱和脂肪酸，仅低于橄榄油 (82%)，所以鸡油和橄榄油脂肪成分其实只差一成多罢了。常见油脂的解构如下：

