

常吃以棕榈油烹煮食物 患冠状动脉疾病风险增

研究显示，棕榈油所含的饱和脂肪，比橄榄油和葵花籽油等其他植物油多，更有可能导致体内的坏胆固醇量增多，导致动脉硬化。

叶伟强 报道
yapwq@sph.com.sg

本地研究显示，平时在饮食中若经常食用棕榈油或以棕榈油烹煮的食物，罹患冠状动脉疾病以及因冠状动脉疾病而死亡的风险将比一般人高出6%。

这是因为棕榈油（palm oil）所含的饱和脂肪，比橄榄油和葵花籽油等其他植物油多，更有可能导致体内的坏胆固醇量增多。

坏胆固醇指的是低密度脂蛋白（low density lipoprotein，简称LDL），可导致胆固醇堆积于血管，产生动脉硬化。

这是新加坡国立大学苏瑞福公共卫生学院六名研究人员耗时三年，针对30份棕榈油对人体影响的东西方临床研究报告进行的荟萃分析（meta-analysis）所得出的结论。荟萃分析是以统计学的方法，对收集的多个研究资料进行分析和概括，得出结论以解答一些问题。

餐饮业者多使用棕榈油

目前市面上超过九成的餐馆、小贩中心和其他食肆的餐饮业者，使用饱和脂肪含量介于45%至50%

的食油，多半是棕榈油，尤其是准备油炸食物。这主要是因棕榈油是市面上最便宜的食油，一瓶两公升的棕榈油售价约六至八元。但是，棕榈油所含的饱和脂肪高达50%，是引发心脏疾病和中风等严重疾病的因素之一。

2010年的全国营养调查显示，九成本地居民经常外出用餐。每周至少外出用餐六次的人所摄取的饱和脂肪，平均高出15%。调查也显示，国人从食物中摄取的脂肪和饱和脂肪，其中一个主要来源就是食油。

领导这项研究的国大苏瑞福公共卫生学院副教授凡丹（Rob Martinus van Dam）说，有些国外研究的结论是，目前没有强有力的证据显示多食用棕榈油会影响人体健康，有些甚至指多食用棕榈油有益健康。

国大发现，这些研究多半由某些企业提供研究资金，所以结论有选择性偏差，又或因实验时所用的棕榈油量很少，或采用花生油作为对比，导致研究成果无法凸显棕榈油带来的害处。

国大的研究已发表今年5月号的美《营养学期刊》中。



棕榈油所含的饱和脂肪高达50%，是引发心脏疾病和中风等严重疾病的因素之一。（iStock照片）

据凡丹观察，本地售卖的一些食油虽标上“植物油”，甚至“含零胆固醇”，但不少产品其实就是棕榈油或与棕榈油有关，包括一些饼干和薯片等。

建议消费者查看食物标签

有20年营养流行病学（nutritional epidemiology）研究经验、六年来新的凡丹建议消费者查看食物标签，若首三个食材列出棕榈油，他建议不要购买这个产品。

为了鼓励业者改用较健康食油，保健促进局今年1月推出较健康食材计划，为食油供应商提供津

贴，让他们能以较低价格，售卖一般比较昂贵的较健康食油，即饱和脂肪含量不高于35%的食油给食肆业者。

美食博客郑春茂医生指出，本地餐馆很广泛地使用棕榈油，尤其是油炸食物，就连印度煎饼和一些酥皮糕点也会使用含有棕榈油成分的人造奶油（margarine）。

除了因为棕榈油的售价较便宜，业者选择棕榈油的原因还包括它的饱和度高，不容易氧化，因此即使是油炸，也可使用较久，而且用棕榈油来油炸食物，食物也会比较香脆。