

美研究推翻「植物油健康」：

膽固醇降幅愈大 心臟病風險反升

晴報 – 2016 年 4 月 14 日星期四上午 6:45

過往營養師的膳食建議，均提倡以含不飽和脂肪的植物油，取代動物飽和脂肪，有助心臟健康。但美國最新研究發現，不飽和脂肪的確有助降低血膽固醇，但降幅愈大，卻反而增加心臟病死亡風險。

美國國立衛生研究院（NIH）重新分析一項 45 年前的研究，在明尼蘇達州 9,423 名國立精神病醫院及護老院的院友中，部分人以粟米油取代飽和脂肪，跟其餘進食高動物脂肪膳食的人士作對比。

研究結果發現，植物油中的不飽和脂肪的確有助降低血膽固醇，但並無出現降低心臟病死亡風險的效果；而膽固醇降幅愈大的病人，死亡風險反較高。研究結果刊登於英國醫學期刊（BMJ）。

醫生：只選粟米油說服力不足

心臟科專科醫生麥耀光指，研究只選用了不飽和脂肪中的粟米油來取代飽和脂肪，難以判斷是否所有不飽和脂肪均會增加心臟病風險，他認為，應測試不同食物以作確認。而且，進食高糖份食物、遺傳因素等，亦是心臟病成因之一。

他指出，不飽和脂肪有多種，包括 Omega-6 及 Omega-3，而兩者攝取量須保持平衡；過去已有研究指，過量攝取 Omega-6 會增加血管發炎反應，若再加上吸煙等危險因素，或助脂肪在血管積聚，而粟米油、太陽花籽油、南瓜籽油、加工食物等均含 Omega-6，而 Omega-3 則源於深海魚油。他建議，市民可轉用橄欖油來代替。

另一心臟科專科醫生林逸賢認為，研究若只選取粟米油，說服力不足。他提醒，膽固醇可助細胞運作，需適量攝取，亦不宜側重某一種脂肪。

美國註冊營養師羅嘉敏指，引致心臟病成因多，如壓力、體重控制等，建議除不飽和脂肪外，應多吃高纖食物和優質蛋白質。