

## 反式脂肪

隨着飲食方式不斷西化，反式脂肪酸早已深入中國人的生活，並在人們的一日三餐中被廣泛使用。我們平常吃的食物中，很多都含有這種物質，如人造牛油、雪糕和各種糕點等。它還可以讓蛋糕、麵包、蛋黃批等食物變得鬆軟香甜、口感獨特；快速食品的炸雞和炸薯條香脆可口，也離不開反式脂肪；超市裏孩子們喜愛的各式小食，薯片、餅乾、炸麵包圈、朱古力等也含有反式脂肪。可以說反式脂肪無處不在。近年，有研究表示，反式脂肪會導致心臟病和糖尿病等問題。世界衛生組織也呼籲全球杜絕人工反式脂肪。今期，中醫帶你了解祖國醫學如何看待這問題。

### 變成疴積

林女士問：「譚博士你好，我是一名書法愛好者，最近看報紙鋪天蓋地是反式脂肪的文章，專家各抒己見，都紛紛表達對反式脂肪的看法，令我有些迷惘，因為我和家人都一直離不開這些食物。我想請問中醫怎樣看待這個問題的？為什麼會有反式脂肪這個東西呢？」

我答：「中醫一向主張天人合一、順應自然的養生理念，認為人體本身是一個有機整體，把人的五臟與五體、九竅、五聲、五音、五志、五液、五味等聯繫起來，組成整個人體和五行系統，在此基礎上又根據臟腑的表裏關係通過經絡聯繫起來，共同協調地完成人的生命活動，如果有太多人工干涉或反自然的東西，會令身體陰陽失去平衡影響五臟六腑的運行而受病。像最近媒體說的反式脂肪又名反式脂肪酸，一般是植物油等食用油經過氫化技術處理後產生的。」

上世紀八十年代，由於擔心豬油、羊油中含有很高的飽和脂肪酸可能會對心臟帶來威脅，植物油又有高溫不穩定及無法長時間儲存等問題，科學家就利用氫化的過程，將液態植物油改變為固態，反式脂肪酸由此產生。這種反式脂肪酸可以增加產品的保質期和穩定食品風味。也就是我們常說的『添加劑』了。

長期以來，人們一直認為人造脂肪來自植物油，不會像動物脂肪那樣導致肥胖，多吃無害，但是，近年來的研究卻發現反式脂肪酸也會導致心臟病和糖尿病等疾病。此外，人造脂肪還會誘發腫瘤（乳腺癌等）、哮喘、二型糖尿病、過敏等疾病，對胎兒體重、青少年發育也有不利影響。這些影響，中醫稱『積食』。中醫講『傷食者，必惡食：內有所積，外必有所惡』，

醫聖張仲景又把這種現象稱為『損穀』。反式脂肪食物積在胃部，脾是負責運化食物的。食物進入身體，要經過消、化、運 3 個環節。胃是管受納，脾主運化，像灌溉一樣，將營養物質輸送到全身，所以《黃帝內經》說：『脾為孤臟，中央土以灌四傍。』如果長期食用反式脂肪食物，而這些食物又不被人體接納或吸收，久而久之會逐漸變成『痞積』，傷害到脾胃的運化功能，出現脾虛夾積，損害身體。」

林女士問：「既然我們已經食用過了，不可能再吐出來，請問中醫有辦法可以預防這些因為食用反式脂肪而潛在的疾病嗎？」

我答：「有的，可以嘗試以下方法進行預防。」

針灸：針刺足三里、百會、安眠、風池、內關和太沖等穴位，佐以艾灸，隔日 1 次，7 次為一療程，通經活絡，利濕排毒，有效排除體內毒素。

### 海藻海帶湯（1 人份量）

材料：海藻 20 克、海帶 30 克、海鹽適量。

做法：先將以上材料洗淨，然後一同置於鍋中加入清水，先用旺火煮沸，後改用文火續煲 1 小時，待湯成時加入適量海鹽調勻即可。

服法：每日 1 次，連服 3 日，以觀其效。

功效：有軟堅散結作用，有效消除與防止因長期食用反式脂肪帶來的副作用。

禁忌：感冒期間、腹瀉者、痰多咳嗽者忌服。大病、久病、老人、孕婦和小孩服用前應諮詢合資格的註冊中醫師。