

GOOD OILS, BETTER HEALTH!

# 脂肪與油

## 救命聖經

用好油減肥治病抗老，  
你必須知道的8大真相！

毒理學博士 陳立川 / 著

油入  
生酮





# 目錄

## CONTENTS


- 推薦序／一本令人歎為觀止的加「油」書 郭葉璘醫師 003
- 推薦序／你不能缺了這本在地的好油書 謝旺穎醫師 004
- 推薦序／油的書，這一本就夠了！ 撒景賢 005
- 推薦序／相油心生 楊定勝 Paul 006
- 推薦序／重新認識「優油生活」，重拾身體健康能量 薛維中 007
- 推薦序／從油來油去到優油自在！ 向學文 008
- 自序／油潤有餘 009
- 前言／油衷之言 020
- 
- 第一章 油必有方：油脂的幾個基本原則 038**
- 細胞內脂肪的運用 038
- 吃對脂肪真健康 041
- 基本的脂肪化學 042
  - 什麼是必需脂肪酸？ 045
  - 必需脂肪酸的攝取量少也是健康關鍵 047
  - 必需脂肪酸的缺乏症狀 049
- 脂肪與心血管的迷思 051
- 器官的必需燃料 051
  - 搞清楚總膽固醇、好膽固醇與壞膽固醇 054



全面崩潰的科學迷思	057
禁不起考驗的「脂肪—心臟」假說	062
碳水化合物帶來的傷害	066
為什麼要多吃好油？	068
<b>吃對脂肪，頭好壯壯</b>	<b>069</b>
腦部的成長	069
腦部的缺陷	071
母乳 VS. 嬰兒奶粉	073
現代人心智下降的因素	075
腦部所需營養素的攝取	078
<b>原始傳統 VS. 現代飲食</b>	<b>079</b>
油是農產品	085
<b>脂質的代謝、消化與運送</b>	<b>088</b>

## **第二章 油好關係：群起肖油 091**

<b>關於假油，你應該知道的事</b>	<b>092</b>
沒死人不代表安全	092
餓水油的省思	092
大眾常問的油品疑問	095
以荷包淘汰黑心廠商	097
<b>優油自在：要有智慧學習吃好油</b>	<b>097</b>
好油壞油聰明分清楚	099
絕大多數植物油都是 $\omega$ -6 脂肪酸高	102
<b>食油自救法</b>	<b>110</b>
組品油會	110
只買玻璃製小瓶裝的好油	111
檢查油品	111
避免不安全的烹飪方式	112



### 第三章 油來油去：好油在哪裡？ 116

#### 富含飽和脂肪酸的好油 116

普萊斯牙醫師的營養學傳奇 118

傳統飲食裡的脂肪攝取特色 121

#### 富含 $\omega$ -9 脂肪酸的好油 123

東方的橄欖油：苦茶油 124

失去貞操的橄欖油 125

揭穿地中海飲食的真相 128

#### 富含 $\omega$ -6 脂肪酸的好油 130

黑種草油與芥末籽油 130

安心的吃生魚片 132

保肝的奶薊油 133

液態黃金——阿甘油 136

對男女都好的南瓜籽油與小麥胚芽油 137

#### 富含 $\omega$ -3 脂肪酸的好油 140

亞麻仁油的現代需求 140

葛森醫師不知道的二三事 141

新穎的奇亞籽油 142

鮮為人知的亞苧齊油 144

紫蘇油的醫療功效 145

為腦部發育有幫助的魚油與魚肝油 148

吸收率高的南極磷蝦油 149

素食者的魚油 150

#### 含神經酸的珍貴油 151

富含高級營養素的元寶楓籽油 151

號稱「神油」的文冠果油 153

#### 商業利益操控下的油脂 154

含高濃度  $\omega$ -6 不飽和脂肪酸的葡萄籽油 154

不曾存在過的油——玄米油 154

不健康的油——芥花油 155



美國著名的腦病變專家、「人類腦計畫」核心成員麥凱文（M. M. McGovern）博士對此評價說：「中國成功地從天然植物中研製出神經酸，開創了腦病科學史上的新紀元。」

## 號稱「神油」的文冠果油

文冠果樹與文冠果油在中國藏、蒙佛教界有很崇高的地位。文冠果樹被視為神樹，文冠果油被稱作神油，只有活佛和少數高僧、喇嘛才有資格享用。一些廟裡用文冠果油點長明燈，不但燈光明亮，而且不冒黑煙，不燻佛像。因此，每建一處新的廟宇，僧人們都要將文冠果樹種子帶去，種植於廟宇前後，小文冠果樹結籽即可供廟宇內部使用。至今在中國西藏、青海、內蒙古以及河南一些舊喇嘛廟內，仍有樹齡較大的文冠果樹。這就是以前醫藥條件不發達，但寺院內和尚能夠長壽的原因之一。

歷史上，人們採集文冠果種子榨油供點佛燈之用，以後逐漸轉為食用，文冠果油在民間則被譽為「長壽油」。本種花序大而花朵密，花期可持續二十多天，是難得的觀花小喬木，也是很好的蜜源植物；抗旱性很強，是荒山綠化的首選樹種；木材堅實致密，紋理美，也是製作家具及器具的好材料。

文冠果種子含油量非常高，種子含油量為 33.7%，種仁含油量則高達 50～70%，優良品種的種仁中含油量甚至可以更高達 72%，超過一般的油料植物。文冠果油的品質也特別好，色黃透明，食用味美，油中所含亞油酸是中藥益壽寧的主要成分，具有極好降血壓作用。食用文冠果油可有效預防高血壓、高血脂、血管硬化等病症。

近年來，中國科學家又從文冠果油中發現了含有神經酸約為 2.5% 左右，這為文冠果油在健腦和保健品行業中的進一步開發利用，取得了重要成果。