



28
07
2025

心血管疾病是「咎油」自取的結果？

撰文：黃梓軒（營養師／香港保健食品協會） / NUTRITION

到底甚麼是好油，甚麼是壞油？近年經常聽到的魚油補充品又是甚麼？這篇文章為你拆解油的疑惑，並分析生活中應該多選甚麼好油，以及應該避免選擇壞油。

日常生活中，我們或多或少都會接觸到不同種類的油脂，無論是外出用膳，還是自己到超級市場買食用油，眼見的都是粟米油、橄欖油、芥花籽油等等。現代人對自身健康、心血管疾病的關注程度愈來愈高，網上亦能看見不少文章或者是「網紅」、「KOL」等分享對油的見解。

甚麼是好的油脂？

我們通常把好的油脂定義為富含不飽和脂肪酸（包括單元不飽和脂肪酸及多元不飽和脂肪酸）的脂肪來源，對比飽和脂肪酸和反式脂肪，其對人體健康的益處更為顯著。常見的油脂包括：富含單元不飽和脂肪酸的橄欖油、富含Omega-3脂肪酸的魚油（如三文魚和沙丁魚油），以及堅果和種子中的天然油脂。

NEWS

HEALTH ▾

MEDICINE

L

要是因為它們能降低低密度脂蛋白（LDL），即「壞」（HDL），即「好膽固醇」，並具有抗炎特性，從而

一項PREDIMED¹的長期臨床試驗發現，富含橄欖油和堅果的地中海飲食明顯降低出現心血管疾病的機率。在日常飲食中，例如：地中海飲食（如橄欖油拌沙律和烤三文魚）、亞洲風味的堅果炒菜，以及用奇亞籽做配料的甜品等，都是富含優質油脂的選擇。這些飲食模式不僅提供必需脂肪酸，還通過多酚類、維他命E等抗氧化成分，進一步增強對心血管的保護，凸顯優質油脂在預防慢性疾病中的價值。



甚麼是壞的油脂？

壞的油脂通常被定義為富含飽和脂肪酸、反式脂肪酸或過度精煉的脂肪來源，因為攝取過量壞油與多種健康風險密切相關，特別是對心血管系統的負面影響。常見例子包括豬油及牛油的動物性脂肪、棕櫚油（廣泛用於加工食品）、過度精煉的粟米油，以及含有反式脂肪的部分氫化植物油。壞的油脂之所以對心血管健康有害，主要是它們與好的油脂有相反作用，它們會顯著提升低密度脂蛋白（LDL），即「壞膽固醇」水平，同時降低高密度脂蛋白（HDL），即「好膽固醇」，增加動脈粥樣硬化和血栓形成的風險。此外，過度精煉的油脂，如粟米油，因加工過程而損失了抗氧化成分，而且這種油脂含Omega-6脂肪酸，過量攝取可能導致Omega-6與Omega-3的比例失衡，誘發慢性炎症，增加心血管疾病和代謝症候群的風險。

一項Mozaffarian²等人發表的研究表明，增加飽和脂肪酸攝取量與冠心病病發的機率成正比關係，尤其在未搭配適量不飽和脂肪酸的情況下更為明顯。在日常飲食中，壞油脂常見於高溫油炸食品（如炸雞和薯條）、加工肉類製品（如香腸和煙肉），以及使用大量牛油的酥皮、點心及其他傳統糕點。這些飲食模式不僅增加心血管負擔，還可能因氧化穩定性差，以及Omega-6過多而加劇炎症反應，進一步損害血管健康。



必須避免的油脂

必須避免的油脂是反式脂肪酸及不斷重複使用的油，這類脂肪因為對健康的極端危害已被多國限制使用。反式脂肪常見於部分氫化的油（例如人造牛油和起酥油），而反覆使用的油則常見於餐廳內，經多次高溫油炸後的劣質油脂（如重複炸薯條的油）。反式脂肪之所以應要避免，是因為它不僅會顯著提高LDL膽固醇並降低HDL膽固醇，還會誘發內皮功能障礙和全

身性炎症，直接增加心血管疾病和糖尿病的風險。反覆使用的油則因高溫反覆氧化產生自由基和有害化合物（如丙烯醛），進一步加劇氧化應激／氧化壓力（Oxidative Stress）和血管損傷。

一項在《英國醫學雜誌》發表的文章³分析指出，即使少量反式脂肪攝入也與心血管死亡率上升呈線性關係，且無安全攝取分量可言。這些油脂常見於廉價速食以及烘焙產品。而不斷反覆使用的油則多出現在街邊小吃攤或不規範的餐飲環境中。為保護健康，應優先選擇標示「零反式脂肪」的產品，避免含「部分氫化油」成分的食品，並避免食用來源不明或重複油炸的食物，以最大程度降低反式脂肪對心血管和整體健康的危害。

香港食物安全中心對食物樣本的檢驗結果⁴

產品	單位重量 (克)	反式脂肪 (克)	飽和脂肪 (克)
		每100克可使用部分計算	
椰絲奶油包	95 (每個)	1.4	11
蛋卷	16 (每條)	1.0	11
酥皮蛋撻	68 (每個)	0.17	8.3
油炸鬼	130 (一條)	0.15	2.3
雞批	92 (每個)	0.46	7.8

魚油到底是甚麼補充品？

魚油補充劑主要由富含Omega-3脂肪酸的三文魚、鯖魚等魚類中提取，成分當中含兩種EPA和DHA的多元不飽和脂肪酸，可以降低血液中「壞膽固醇」的水平、抑制炎症反應、改善血管內皮功能並減少血小板凝集，從而降低動脈粥樣硬化和心血管事件風險⁵。然而，大眾在購買魚油補充品的時候，應要留意產品的認受性及品質保證，購買一些已獲香港認證中心（The Hong Kong Certification Centre, HKCC）嚴格審核的特定產品，例如一些有符合本地及國際相關標準的優質「正」印產品，因為部分魚油可能因海洋污染而含有水銀、鉛等重金屬⁶，長期攝入可能對健康構成威脅。

總括而言，選擇食用油脂的原則在於區分「好油」與「壞油」的特性，優質油脂富含不飽和脂肪酸與抗氧化成分，有助於保護心血管健康。壞油脂，如反式脂肪、過度精煉的油和重複使用的油，因含有較多飽和脂肪酸、過量Omega-6或氧化產物，會增加心血管疾病等健康風險。如果我們想在日常生活中利用營養補充品來改善心血管健康，不妨多選擇具抗發炎特性的深海魚油、琉璃苣籽油和月見草油等。不過，在選擇深海魚油的時候，應該花一點時間探究該產品的原料是來自於甚麼地方、材料是否受到重金屬等污染的影響等問題，以保障自己的健康，否則只會有本末倒置的效果，只會「愈食愈差」。◆

參考資料：

1. Estruch, R., et al. (2018). Primary Prevention of Cardiovascular Disease with a Mediterranean Diet Supplemented with Extra-Virgin Olive Oil or Nuts. *The New England journal of medicine*, 378(25), e34. DOI: 10.1056/NEJMoa1800389
2. Mozaffarian, D., & Clarke, R. (2009). Quantitative effects on cardiovascular risk factors and coronary heart disease risk of replacing partially hydrogenated vegetable oils with other fats and oils. *European journal of clinical nutrition*, 63 Suppl 2, S22–S33. DOI: 10.1038/sj.ejcn.1602976
3. de Souza, R. J. et al. (2015). Intake of saturated and trans unsaturated fatty acids and risk of all cause mortality, cardiovascular disease, and type 2 diabetes: systematic review and meta-analysis of observational studies. *BMJ (Clinical research ed.)*, 351, DOI: 10.1136/bmj.h3978
4. Centre for Food Safety. (2007). *Trans Fats in Locally Available Food (Part I)*. Centre for Food Safety. Retrieved 9 Apr 2025 from https://www.cfs.gov.hk/english/programme/programme_rafs/programme_rafs_n_01_05.html
5. Liao, J. et al. (2022). The Effects of Fish Oil on Cardiovascular Diseases: Systematical Evaluation and Recent Advance. *Frontiers in cardiovascular medicine*, 8, 802306. doi: 10.3389/fcvm.2021.802306
6. Ozyurt, G., et al. (2022). Assessment of the safety of dietary fish oil supplements in terms of content and quality. *Environmental science and pollution research international*, 29(17), 25006–25019. DOI: 10.1007/s11356-021-17581-5

Turn On Builder [Edit]

微導管治療中遠端腦血管栓塞

RELATED POSTS
