

植物油不好（中文翻譯）



我要強調：植物油不好，植物油是壞消息，植物油對你的健康不好，植物油不利於環境，植物油是非常壞的東西。

很多人問我烹飪用的脂肪和油的問題，人們對脂肪有很多困惑，對植物油帶來“心臟健康”的炒作資料越來越多，令植物油的消費量飛漲，難怪人們信任這些高度推薦的產品。吃得健康很難，吃正確的食物幫助你的身體茁壯成長也不容易。

在本文我將向您介紹您需要了解的植物油事實，包括：為什麼你應該完全避免使用這些油。我要概述其製造過程，以及是什麼讓這些油變得如此糟糕。那麼，我將介紹一些植物油的替代品，這樣您就不必犧牲自己的烹飪技巧。

植物油：它們到底是什麼？

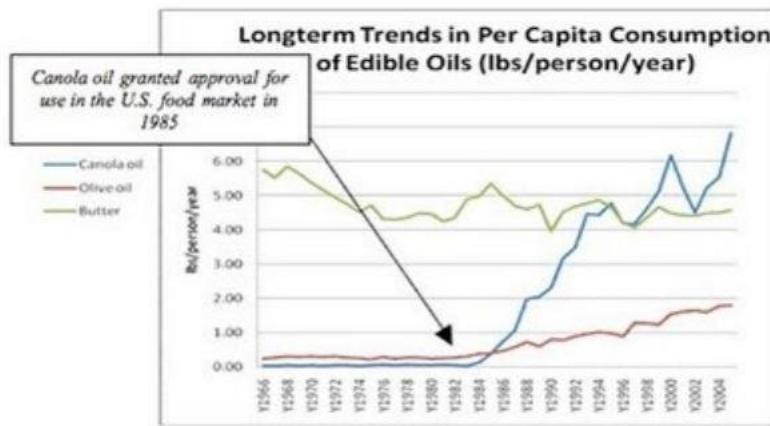
植物油是從各種種子中提取的油。最普遍的包括菜籽（菜籽油Canola Oil）、大豆（soybean）、玉米（Corn）、向日葵（Sunflower）、紅花（Safflower）、花生（peanut）等。它們不像椰子油或橄欖油可以通過壓榨提取，這些新奇的油必須是以非常不自然的方式提取。

歷史短暫的非傳統食品

與傳統脂肪（黃油、牛油、豬油、橄欖油等）不同，我們的工業植物油是一種“食物”世界的新成員。事實上，直到

1900 年代初它們實際上是不存在的，但是隨著某些化學過程的發明和對“廉價”脂肪替代品的需求，世界從此就不一樣了。

在20世紀之初植物油消耗量幾乎為零。今天，平均消費量為每人每年 70 磅；我知道很多人完全從他們的飲食中去除了它，這意味著其他人消耗更多！



當然，反對飽和脂肪和膽固醇的聲音不斷在公眾面前響起 其實膽固醇和飽和脂肪是身體健康必不可少的。

即使在今天，儘管心血管疾病和癌症繼續以驚人的速度上升

儘管黃油（牛油）銷費量下降（植物油消費量則創歷史新高），人們仍然相信炒作並購買這種非常非傳統、不健康的食品類產品。人們相信這些油對身體有好處，但其實這個些植物油對身體傷害極大。

植物油是很壞的：從一開始就是經一個不自然的過程產生的。

在我們討論植物油的製作過程之前，讓我們先來看看我的一個最喜歡的傳統脂肪：黃油（牛油）。

黃油產生是經過一個簡單的過程：當奶油與牛奶分離時就會出現。這是一個自然的過程。一旦奶油和牛奶分離，你所有的需要做的是撇去奶油並搖晃直到它變成黃油。（這真的很容易，我做過很多次黃油。大約只需要5分鐘。）

現在讓我們將其與菜籽油的生產進行比較。這是一個過於簡化的版本過程：

第 1 步：找到一些“油菜籽”。等等，它們不存在。菜籽油實際上是由油菜籽的雜交版本……很可能是經過基因改造和大量處理的殺蟲劑。

第 2 步：在不自然的高溫下加熱油菜籽，使其氧化並在你買之前就已經腐爛了。

第 3 步：用石油溶劑處理以提取油。

第 4 步：再加熱一些並加入一些酸以去除形成的任何令人討厭的蠟固體在第一次加工過程中。

第 5 步：用更多的化學物質處理油以改善顏色。

第 6 步：對油進行除臭以掩蓋化學加工過程中產生的可怕氣味。當然，如果你想讓你的植物油更進一步，只需將它氫化直到它變成固體。現在你有了人造黃油和它所有的反式脂肪奇蹟。

他們說很多食物，如果你知道它們是怎樣製成的，你就不會想吃它們，似乎植物油就是一個完美的例子。通常，一個非常不自然的過程導致非常不自然的食物，這絕對是這裡的情況。也許如果更多的人知道這個過程，那麼它就不會成為美國飲食的主食。

那麼為什麼植物油不好呢？

希望此時您可以看到這些油是多麼的不真實。在我的書中，“不真實”是有足夠的理由避免它們。那麼它們如何繼續以“心臟健康”為名進行營銷？

隨著關於飽和脂肪和膽固醇的持續神話，這些油得到推廣健康，因為它們含有單不飽和脂肪和歐米茄 3 脂肪酸。那就是廣告商專注於將您吸引到虛假健康聲明中的內容。但絕對不是描繪整個畫面。

簡單而言（儘管如果你想要所有的內容，我會鏈接到更多閱讀可怕的細節），這裡是植物油的許多問題：

多元不飽和脂肪(Polyunsaturated Fat)問題

植物油很糟糕，因為它們含有非常高水平的多不飽和脂肪 (PUFA)。但是你知道嗎，人體的脂肪含量大約有 97% 是飽和的單不飽和脂肪？我們的身體需要脂肪來重建細胞和產生激素。我們的身體只能使用我們給它的東西。

多元不飽和脂肪非常不穩定。這些類型的脂肪很容易氧化。這些氧化脂肪會引起細胞炎症和突變。氧化與各種問題有關來自癌症、心髒病、子宮內膜異位症、PCOS 等。多元不飽和脂肪酸是壞消息。

歐米茄 6 問題

有很多關於 Omega-3 及其健康程度的炒作。但什麼經常得到被忽視的事實是，更多的是關於 Omega-3 和 Omega-6 脂肪的比例對身體健康至關重要。

植物油含有非常高濃度的歐米茄 6 脂肪酸。這些脂肪酸容易氧化。Omega-3 脂肪酸已被證明可以減少炎症和保護對抗癌症。Omega-3 和 Omega-6 脂肪的不平衡水平與許多

類型的癌症和許多其他問題。而且，正如您可能已經猜到的，大多數美國人的 Omega-6 脂肪酸含量高，而 Omega-3 脂肪酸含量低。但人們繼續購買在植物油上的標籤上寫著“Omega-3 的良好來源”，卻沒有意識到它們真的只是讓不平衡變得更糟。

所以要小心這樣的欺騙性營銷，僅僅因為 Omega-3s 含量高並不意味著它也不含有害成分。有一個“大局”您所吃食物中的成分對健康飲食至關重要。

所有其他不好的“東西”

除了多元不飽和脂肪和 Omega-6 脂肪酸的不自然水平之外，還有所有加工過程中涉及的添加劑、殺蟲劑和化學品。許多植物油都含有 BHA 和 BHT（丁基化羥基茴香醚和丁基化羥基甲苯）。這些人工抗氧化劑可以防止食物過快變質，但它們也被證明可以在體內產生潛在的癌症化合物。它們與諸如此類的事情有關免疫系統問題、不孕症、行為問題以及肝腎損傷。

是的，許多植物油來自轉基因來源。

植物油：底線

簡而言之，這些油非常不健康。它們與生殖有關問題、低出生率、荷爾蒙問題、肥胖、智力衰退、肝臟問題以及我們這個時代的大問題：癌症和心臟病。

我知道，這都是非常負面的消息，尤其是如果您喜歡使用植物油作為食用油或飲食的其他部分。不過別擔心，我也在這裡為您提供幫助！

請繼續閱讀以下一些健康的植物油替代品，您可以將它們換成今天的飲食。

那麼什麼是安全使用呢？

在一個似乎充斥著這些高度不自然和有毒的脂肪的世界裡，它似乎當您正在尋找更好的解決方案時，勢不可擋。如果你試圖跟上最新的“科學”發現你可能會更加困惑。幸運的是，您不必是營養師知道最好的脂肪使用。看看你的祖先。看看是什麼食物在化學和工業時代到來之前，冒名頂替者成為了一個超級市場。

基本上，有時找到全天然食品的最佳方法是看看人們是什麼在這些食物存在之前吃。為了幫助您，這裡有一些關於脂肪和油的指南。

用於烹飪的好脂肪

當談到任何食物時，請記住它的來源和儲存方式事關重大。傳統油應該冷壓。它們也應該是有機的可能的（尤其是在處理動物脂肪時，因為脂肪是毒素/殺蟲劑的存儲所在）。

這裡有一些很好的替代品，您可以在烹飪中使用，而且您不會覺得你需要植物油：

椰子油：椰子油是從椰子的“肉”中提取的油。它是一個通過“壓榨”椰子去除油而製成的天然油。一個簡單的過程，不像用於製造植物油的非常不自然的過程。

使用椰子油的一個技巧是尋找“壓榨”椰子油。這是一種方法按壓椰子以去除油。用榨油機壓榨油，沒有濃稠的椰子味道可能會淹沒您的菜餚。要用於烹飪，只需使用與使用時相同植物油的量即可。

鱷梨油：鱷梨油是通過壓榨鱷梨果肉製成的。比植物油更多自然過程。鱷梨油富含油酸，這是一種健康的單不飽和脂肪（當然取決於你消耗了多少）。

鱷梨油也非常適合抵禦自由基。鱷梨油非常適合不需要加熱的菜餚，因為它的味道非常好在其自己的。所有這些特性使鱷梨油成為植物油的另一種很好的替代品。

特級初榨橄欖油：這是經典的選擇。特級初榨橄欖油是健康的替代品植物油。它也很實惠，很容易找到。它是通過壓榨整個橄欖製成的。這是您能找到的最健康的油之一，因為它主要含有單不飽和脂肪。

當然，橄欖油也是最靈活的成分之一。這很棒許多不需要加熱的菜餚——比如沙拉醬、蛋黃醬、鷹嘴豆泥等。您還可以使用它在各種食譜中進行低溫烹飪。

其他替代品：雖然椰子、鱷梨和橄欖油是最受歡迎的三種植物油的替代品，它並不止於此。這裡有更多的油和脂肪，你可以使用這將幫助您將植物油踢到路邊：

豬油

牛脂油 (Tallow)

黃油 (牛油)

棕櫚油（雖然，請從可持續來源中尋找，因為今天的棕櫚油已以可怕的方式被收割。如有疑問，請堅持使用椰子油。）

其他脂肪（不一定用於烹飪，但對身體健康必不可少）包括肉類、雞蛋、奶製品和魚（堅果也很好，因為它們含有大量多不飽和脂肪）。

要盡量少用的油

以下油適量即可。大多數含有高水平的 Omega-6 脂肪酸，因此它們不應該經常食用。然而，它們被認為是天然脂肪，並且確實具有對健康的益處。它們不適合高溫烹飪，但可以用於調味料、蛋黃醬、和其他非熱性食物。

核桃油

亞麻籽油

澳洲堅果油

要完全避免的油

以下根本不是天然的，而且許多是用與植物油類似的工藝製成。千萬要避免使用：

菜籽油

玉米油

豆油

菜油

花生油

葵花籽油

紅花油

棉籽油

葡萄籽油

人造黃油

炸油 (shortening)

任何假黃油替代品

要避免這些油並不太難。但請記住，大多數加工食品也含有這些油。沙拉醬、調味品、餅乾、薯條……檢查你的配料。不要買它們。

成為一種習慣

我知道，如果你在外面吃飯，很難完全避免腐爛的植物油，而且我個人盡量不要強調偶爾在餐廳過夜。通過保持這些壞男孩們離開我的房子，與家人或朋友外出時，我覺得可以食用這些油。但是如果我找到一家使用優質脂肪的餐廳，你最好相信他們會得到我的生意！

最重要的部分是了解並了解您應該和不應該吃。雖然一開始確實需要大量研究，但一旦完成您的前幾家雜貨店它將成為您日常生活的一部分。稍微想一下：現在工作對您的身體終生受益。

想要吃得更健康，但對那裡的所有信息感到困惑？你不是單獨的！

我花了很多年才弄清楚這整個“健康”的飲食方式，那是因為世界充滿了混亂的信息。每個“專家”都在告訴我們一些不同的東西，而且似乎我們的“應該”和“不應該”飲食清單的變化速度快得我們跟不上。

如果你和我一樣，希望有一種簡單、無壓力的健康生活方式，那麼你來對地方了。我的指南 Processed Free 將幫助您輕鬆瀏覽真正的食物 否無論您在通往更健康生活的道路上處於何處。單擊此處查看。

結論

這篇文章提供了為什麼你應該避免蔬菜的全面概述油。有時我們不得不面對一些關於我們飲食的嚴峻事實，以做出積極的態度變化。