

W. MALAYSIA • RM8.00 | SABAH & SARAWAK • RM9.00 | SINGAPORE • S\$5.00

164期 | JUN 2007

您的家庭养生宝典
<http://longlife.lifepub.com.my>

ISSN 0128-9160



9 770128 916002

大家健康

Longlife

双亲节特辑
亲亲父母心



好土地
照顾好健康
带你走访有机农耕

控制鼻病全集
Dr.Udo 脂肪救人 7 功能
请 Daddy 吃菌类大餐
存脐带血做什么？
能量掌疗 双手炁量无限
牛奶好 但你的孩子喝对吗？
挑选保健品 3 大学问

PEOPLE

■与名师有约

■专访 / 摄影 王庸良 ■整理 / 编辑 郑瑞丽

脂肪达人 吴铎博士 教你餐餐吃好油

食油和脂肪主宰人的健康一点也不夸张，油的品质甚至会影响一个人的生老病死。25年来，一直孜孜不倦的研究各种食油和脂肪的脂肪达人吴铎博士，从加拿大来到大马为你解开好油的密码，告诉大家要健康一定要餐餐吃好油。



大马人的饮食离不开食油，甚至可称为“高油一族”。中式烹调，最讲究锅气，当然少不了热油，马来餐、印度餐同样多采用煎炸的方式，煮出的佳肴才会香喷喷，路边小食炸香蕉、鱼饼、咖哩角、油条及夜市的炸鸡块都需要一大锅的油。所以，选对有益健康的食油及正确的吃油是非常重要的。

大部分小餐馆或油炸小贩们所用的都是回锅油，锅里的油不断重复使用，油质早已变黑变坏，所炸出来的食品就会有毒。经常食用这类食物最终会很可能会患上癌症和心血管疾病等等，所以说“脂肪 (FATS) 能杀人”是真的。

来自加拿大的脂肪、食油和胆固醇专家吴铎博士 (Dr.Udo Erasmus) 专程来马为主题“脂肪能救人，脂肪能杀人” (Fats That Heal, Fats That Kill) 发表演说，内容精彩，全场爆满。

活着就要健康

吴铎博士一开始就指出，生命最重要的一件事是健康地活着，不能生病，延长死亡期。如果百病丛生，生命就会失去意义，而维持生命的要素就是“能源” (Energy)。没有能源，生命也就结束了。

“生命的重点是不断地重建。每一年，你的身体约98%原子和分子都会被更换掉。换言之，每一天，体内约有200克的物质会除掉和更换。因此，我们每一天，每一刻都在吃东西。这些食物就是重建身体的材料。人们不停工作，最大的目标也是为了‘找吃’，用钱购买食物满足身体的需要。”

新鲜，完整和有机

这位脂肪专家强调，身体必须保养，才能避免生病和衰老。当然，这需要一种“精神动力” (Inspiration)，即有一股意志及决心去保护和照顾自己的身体，才能达到健康的顶峰。要达到健康高峰状态，那么，我们所吃的食物，必须具有以下的条件：新鲜，完整和有机 (Fresh, Whole, Raw Organic)。

他谈到他会专心一致去研究“食油和脂肪”，全因在1980年，他意外地中了杀虫剂之毒，大病一场后，就决心通过营养学，找寻健康之道。经过约25年的努力研究后，吴铎博士终于研发了对人体最有益的油品，取名为“吴铎特选终极脂肪宝” (Udo's Choice Ultimate Oil Blend)。

在研究过程中，他发现常吃“油炸”食物的人，健

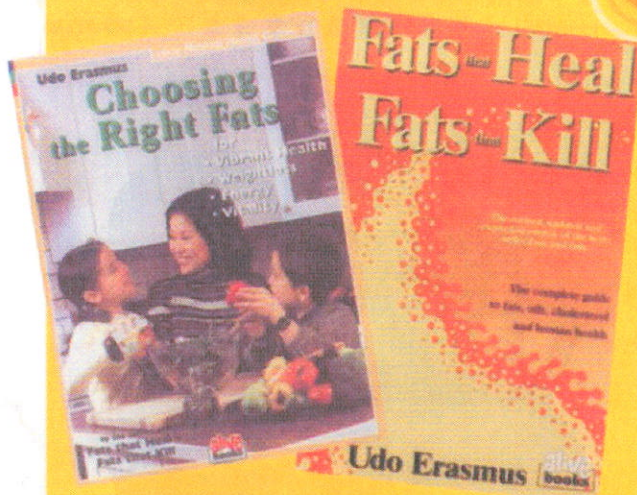


吴铎博士
Dr.Udo Erasmus

- 加拿大脂肪、食油和胆固醇专家
- 来马演说主题：
脂肪能救人，脂肪能杀人
(Fats That Heal, Fats That Kill)



01. 难得吴铎博士远从加拿大来到大马发表演说，演说会当天内容精彩，全场爆满。02. 吴铎博士最自豪的便是发现了健康的奥秘，研发了对人体最有益的油品。



■ 吴铎博士的著作谈到必需脂肪酸的独特功效，内容丰富吸引了全球人追读，有意购买的朋友可联络 Basic Health & Beauty，电话 03-6272 6931。



PEOPLE

■与名师有约

康迟早会亮红灯。因为油炸会破坏食物的蛋白质和脂肪。每一天，我们必须吃进健康食物，才能供给人体最佳的“建筑材料”，以重建我们的身体。这些建筑材料是蛋白质、氨基酸、2种必需脂肪酸(Essential Fatty Acids, 简称EFAs)，矿物质和维生素等等。

人体必须拥有足够的“必需脂肪酸”，才能充满健康和活力。这就是“脂肪能救人”的主因，因为必需脂肪酸是重建身体细胞的主要材料之一。更重要的整个消化系统必须要能正常操作，才能顺畅地消化各种吃下去的食物。小肠功能佳能完善地摄取营养；大肠功能超卓就能把有毒废物排出体外，人体就必然健康了。

劣油及药物摧毁健康

当我们时常吃进有损身体的食品，就会破坏身体的建筑材料，这些食品包括含有毒素的煎炸烧烤食物。另一种就是西药，人们都不晓得药品是含有毒性的化学品，吃进肚子里以后会带来许多副作用。他说明，“西药只能在紧急时刻使用；而且不可长期服用，否则，肯定会带来副作用。”

吴博士进一步表示，我们不可随便服食止痛药来压制“疼痛”。人体出现疼痛症状是要告诉主人，身体某一个部位出现问题，有病了。随便止痛就等于切断讯息，而使疾病越来越恶化。当我们追求健康时，我们的目标是最高峰健康状态(Optimum Health)；而非“最低程度健康”(Minimun



■ 吴铎特选终极脂肪宝 (Udo's Choice Ultimate Oil Blend) 提供一站式的完整组合良脂。

Health)，每个人都应该享有能跑能跳，能爬山越岭，飞跃青春，充满活力的人生。

脂肪变毒破坏力惊人

吴铎博士表示，在过去25年来，一直孜孜不倦的研究各种食油和脂肪，结果发现食油和脂肪是非常敏感的食品，稍微处理不当就会变成有毒物质。他发现了4个重点：

发现1：“脂肪”和“癌症”有密切关系。换言之，已经含有毒素的脂肪，包括回锅油是致癌的其中一个主因。研究发现，经炸过的脂肪会致癌，并且会令动脉硬化。油炸的食物常会炸焦，油品处在高温已冒出烟之时已开始变质，里头化学物质已发生变化。

发现2：种子提炼成的好油容易受到高温和氧气所破坏。食油经过多次猛炸后，必需脂肪酸受到破坏，变成“有毒脂肪酸”(Trans-Fatty Acids)。这一个“变毒过程”叫作“氢化作用”(Hydrogenation)。

这种“有毒脂肪酸”会引发以下疾病：

- ⊙ 增加脂蛋白水平，导致心血管疾病的主因。
- ⊙ 降低睾丸酮 (Testosterone)，增加不正常精虫，影响男人的生殖能力。
- ⊙ 妨碍胰岛素操作功能。
- ⊙ 改变脂肪细胞的运作方式，令血小板变浓。

发现3：当我们吃下这些有“毒”的食物后，毒素就会流进细胞核心。长年累月之后，就会破坏里面的遗传基因，导致基因发生突变成癌细胞。这是基因变癌的最基本原因。

发现4：糖也是一个“致命脂肪”。你可能不知道，当我们吃下糖之后，身体却将糖转化，变成难以分解的脂肪。因此糖是脂肪的前身。常吃糖及高甜的食品，就会对健康带来以下的破坏：

- ⊙ 糖会令血小板变浓。
- ⊙ 糖会妨碍胰岛素运作。
- ⊙ 糖会妨碍“必需脂肪酸”的运作。
- ⊙ 糖也会令身体流失钙，铬和其他矿物质。

脂肪救人 7 功能

食油、脂肪和胆固醇专家吴锋博士谈到“好的油脂”表示，他指出，好的脂肪具备以下的各项 7 种功能。

功能 1

含有 2 种必需脂肪酸

在人体必需的 50 种营养素中（人体无法自己制造，必须从食物中摄取）。其中有 2 种必需营养素是来自脂肪和油类。余下的 48 种是维他命、矿物质和来自蛋白质的必需氨基酸。来自脂肪者的是 2 种“必需脂肪酸”，亚麻酸（Omega-3）及亚油酸（Omega-6）。这 2 种脂肪酸都很容易受到光线，氧气和高温所破坏的。如果把含有这 2 种脂肪经油炸食，很容易产生毒素。

功能 2

提供氧气

必需脂肪酸能促进能量的产生，令身体获取更多氧气。对运动员、老年人和中年人，尤为显著。如果运动员摄取足够必需脂肪酸，那在长途耐力比赛中，体力和精神就会大大提升。因为健壮的体力需要足够的氧气。

功能 3

排水

必需脂肪酸能帮助肾脏，排出积存在组织里的多余水份，过多的水份是导致肥胖的原因之一。

挑选好油 4 重点

1

必需脂肪酸即 Omega-3 和 6 的比例必须适量，Omega-3、6、和 9 的正确比例是 2:1:1。换言之，Omega-3 的份量必须高过 Omega-6 和 9。吴锋博士研的“脂肪宝”具备了这一个独特秘方。

2

植物性来源才是最好的。好的油品是完全从植物的种子里提炼出来，不是从鱼油里提炼出来的。许多人都不知道，这 2 种必需脂肪酸富存于天然坚果和种子中。Omega-3 能在少数的种子里找到，尤其是亚麻子，Omega-6 则可以在大部份的种子里找到。

鱼油只含有单一的 Omega-3，所含的 Omega-6 的份量是很微少的。加上鱼已受到海水的污染，而大部分的鱼油都是从鱼肝里提炼出来的，所以很可能我们信赖的鱼油都含有水银，防腐剂和二恶因（Dioxin）。

吴博士研发的“脂肪宝”含有未加工和新鲜的亚麻子、葵花子、芝麻、月见草种籽，糙米胚芽和燕麦胚芽。同时，也含有维持细胞膜操作的大豆卵磷脂，这都是素食者的必需脂肪酸最佳来源。

3

人体所需的其余 48 种营养素，可以炸、磨成粉和储存数年仍不会变质的。但是，脂肪酸产品必须小心地处理，要在最新鲜的情况之下食用才有益健康。

要保留好油的最高营养价值，必须在无光无氧，温度不超过 50℃ 的环境之下提炼，经过冷压后装进密封的玻璃瓶里，然后放进一个纸盒里，使油品完全不受光线和氧气破坏。接着，油品必须储藏在冷冻库中，以保护油中的营养成份，避免受到光线，热度和氧气的破坏。吴博士正是根据此规定研究了“脂肪宝”。

»

功能 4

促进大脑功能

必需脂肪酸有助脑部发展和脑部运作。脑部是人体里含有最多脂肪的器官。其中的一半份量，就是必需脂肪酸。

必需脂肪酸对脑部的好处有 3 点：

- (1) 有助解决学习时，注意力不集中的问题。过度活跃，上课不专注的儿童，在摄取足够的必需脂肪酸，能改善这种学习障碍。
- (2) 减低某些人的犯罪潜意识。
- (3) 改善精神病。

功能 5

降低血脂

心血管系统里必须依赖必需脂肪酸，以运送胆固醇的。如此，不良胆固醇才不会在血管里累积的。Omega-3 必需脂肪酸能减低“甘油三酯”高达 65%，比药物更有效，而且没有副作用。

功能 6

预防血小板累积

我们的身体需要必需脂肪酸来制造前列腺素，血小板才不会过于累积而变浓。这就能预防血管出现血栓，进而避免患上心脏病或中风。

功能 7

抗老护皮

必需脂肪酸对皮肤、头发和指甲扮演着重要角色。必需脂肪酸会在皮肤表层，形成一道屏障，以防止水份流失，使皮肤变得柔滑如丝。必需脂肪酸可以说是绝佳的内服美容品。摄取足够必需脂肪酸有助人们抗老，即使进入花甲老年，皮肤将仍然是光滑，没有寿斑。必须注意的一点是必需脂肪酸不能涂在皮肤上，而是内服。通过身体器官的操作使皮肤保持润滑。

食用好油的方法

我们每天所需的必需脂肪酸的份量比其他必须营养素为多。必需脂肪酸是日常饮食中，最主要的营养素。因此，必须以大汤匙来计算，而非以微小毫克来计算。食用“吴铎特选终极脂肪宝”（Udo's Choice Ultimote Oil Blend），必须注意的是一开始，每天食用一汤匙，渐渐地增加到体重每 22.73 公斤（50 磅）一汤匙。

不可用“脂肪宝”来油炸食物。换言之，千万不可用此油来煎炸、烧烤或高温烹调，你可以把“脂肪宝”淋洒在冷冻，低温或是已离开热源的任何食物上。一般上，人们爱用此油来制作沙律，混合饮品，汤水，果菜汁，白饭，面条或蒸熟的蔬菜上面。吴铎博士也建议了几种吃法：

■ 意大利面酱：1 汤匙脂肪宝、1 匙压碎大蒜，加 1-2 匙的香菜，混合后淋在煮好的面上。

■ 饼干抹酱：250ml 的乳酪（Cheese），加 1 匙脂肪宝、辣椒或胡椒，也可加一点切碎的葱，搅拌后，涂在面包或饼干上面。



■ 蔬菜蘸酱：¼ 杯优酪乳，过滤水份，加 1 汤匙脂肪宝，也可加入辣椒，胡椒和盐调味。①

更多有关健康的油脂的讯息，
欢迎游览 www.udoerasmus.com