

## 加拿大的 芥花油 (Canola oil)

### 歐洲已禁

你家有芥花油 (Canola oil) 嗎？別再吃了！

華人的吶喊 敬請擴大傳送這篇：

**What do you really want from us Canola 油的迷思與真相**

大約是十幾年前，市面上突然出現了一種新的烹飪油，英文叫做 **Canola Oil**。

起先只有在專賣 ” 健康自然產品 ” 的店裡才能看到，但是因為政及私人公司都廣為宣傳這種油的好處：純植物提煉、不飽和性脂肪、低膽固醇、比別的植物油還理想 ... 云云。

既然連政府都這麼說，大概是不會錯了；於是乎關心自己和家人健康的朋友，都紛紛買回去做菜。

它在北美洲的銷路直線上升，沒多久也引進了台灣。但是，**Canola 油** 到底是什麼東西做的呢？

其他的油都可以從名字望文生義：  
如橄欖油，當然是橄欖的油；  
花生油是花生仁的油；  
椰子油是椰子果實的油 ... 等等。

筆者心生疑惑，查了極詳備的東華大辭典，竟然沒有這個字。

去年某日，筆者重聽 雷 博士在四、五年前演講的 錄音帶，赫然得了答案。

正巧又有一位琉璃光的朋友，轉來一篇網上有關此油的文章，恰印證了雷博士所言。

筆者知道有不少朋友還在用這種油，當即轉發此文給一些能看英文的朋友。

數天之後，有一位本地朋友很急切的告訴我說：“好可怕啊！我們家這幾年都用 Canola 油，那篇文章裡講的症狀我們一家四口全有！我已經馬上換掉了！”

英文 Canola 一字，是從 “Canada Oil Low Acid” 四個字的首字母組合而成，意為 “低酸加拿大油”。Canola 的前身是一種叫作藝苔 (Rape) 的植物，

原生地是歐洲，俗稱歐洲油菜，屬十字花科 (Mustard Family)。1970 年代，加拿大的科學家把藝苔作了基因改造，去掉裡面的糖 (Glycosides，會干擾甲狀腺功能)，並減少其中所含的芥子酸 (Erucic Acid，有毒)，改良出了第一代的 “低芥子酸藝苔子”

(Low Erucic Acid Rapeseed，簡稱 LEAR)。

但荷蘭有研究顯示，這種油會傷害心臟。

這項基因改造工程持續未斷，所以也一直未有官方的長期追蹤研究報告，但是由於這個新品種油菜容易種，長得快，蟲害少 (蟲子退避三舍)，收成多，很快就變成了加拿大的主要經濟作物。

加拿大人說，這種基因改造的菜籽油有 “二低一高” 的優點&mdash;芥子酸低、糖低、好的油酸 (Oleic Acid) 高，又是不飽和脂肪，真是太理想的 “健康” 油了，不但鼓勵自己人民吃，也不忘推銷到好鄰居美國去。

1979 年，加拿大的食用油工業，決定為它改名為 “Canola”，正式擺脫了 “有毒藝苔” 的陰影，並凸顯加拿大之光。

加拿大人付了美國食品藥物管理局 (FDA) 五千萬美元，把 Canola 登記

為合法，並認證為 ” 安全 ” 。於是美國農民也紛紛買種子回去種。

這樣一種經過基因變造的主要食用作物，美加政府未要求先作人體試驗，就允許其在市場上大賣，吃進老百姓的肚子。

當然，這也不是頭一樁了。

加拿大曾用此油作動物實驗，結果是這樣子的：

老鼠的心、腎、腎上腺及甲狀腺中的脂肪，產生變性和退化；而飼料中不加 Canola 油之後，老鼠體內這些累積的脂肪殘渣就慢慢溶解，但是在那些主要器官上留下傷痕。這是由於長鍊脂肪酸 (C22 ~ C28) 不能為生物體吸收，累積在體內形成瘀塞，不但引發心血管問題，並且會破壞神經髓鞘 (Myelin)。神經沒有了這個保護層，就如同家中的電線外皮剝落，是很危險的事，而 Canola 油正是一種長鍊脂肪酸 (C22)。

Canola 油會破壞神經系統，想來是不無道理，因為在二次大戰中所使用的神經毒氣芥子氣，就是以**蕈苔**為原料。在令數千軍民的皮膚及肺起泡以後，**早已禁用了**。

根據油脂專家所作的研究及觀察，

**食用 Canola 油的人出現了以下症狀：**

1. 視力模糊 / 失明
2. 聽力減退
3. 排尿不順 / 困難
4. 呼吸急促 / 氣短
5. 心臟病 / 心律不整
6. 罹癌率增加
7. 便秘
8. 失眠
9. 小兒啼哭不止 / 嬰兒出生體重不足
10. 無名的疲憊
11. 干擾破壞神經系統，其產生的症狀計有：
  - a. 發抖、顫動、麻痺
  - b. 走路、寫字等動作不能協調
  - c. 口齒不清
  - d. 口水過多

- e. 記憶及思考退化
- f. 難以適應環境 / 過敏 | 如食物、氣味、衣物、

電器、氣候冷熱變化等

- g. 神經崩潰
- h. 手 腳末梢麻木刺痛
- i. 多重硬化症

1986 至 1991 年間，歐洲大量把藝苔菜籽加在牲畜飼料裡面，結果動物的眼睛失明，而且會攻擊人。

也就是在這段期間，發生了狂牛症 (Mad Cow Disease) 及羊癢病 (Scrapie) 。

而歐洲自 1991 年始全面禁用藝苔菜籽後，羊癢病就不復見，牛羊豬眼瞎、攻擊人的情況也沒有了。這是巧合嗎？

儘管藝苔已搖身一變而為 Canola ，但是它其中的毒性仍未全消，它作為工業用潤滑油的滲透性也還在。

有人作過簡單的實驗：

把 Canola 油沾一些在布料上，用洗衣粉、清潔劑洗了三次，不但洗不掉痕漬，油漬上仍舊有油臭味。

滲透力這麼強的油，到了人體裡面，會產生什麼效應呢？

不僅如此，Canola 油會形成乳膠狀的物質，使紅血球凝結成團。

1997 年，加拿大有一個很出名的研究，給實驗小豬的飼料裡摻了 Canola ，結果發現其體內的維他命 E 值降到極低，已近危險程度。

至於另一組吃黃豆油飼料的小豬，其維他命 E 值並未下降。因此證明 Canola 油會破壞體內的維他命 E 。



有時候表上並未明列含有 **Canola** 油（或菜籽油），  
但是最後加了一句 ”... 以及其他油。 ”

那麼很可能就是 **Canola** 油了，因為它最便宜。  
現代飲食確是危機四伏，

有政府背書的也不能全信，所幸，  
我們還可以用自己的知識、直覺與智慧來判斷。

尚有好些健康的油可供選擇，如椰子油、橄欖油、葡萄籽油、  
紅花油 (**Safflower Oil**) 等等，但是都須**冷壓榨取**的才可以。

其中，又以**椰子油**是**天然的飽和性植物脂肪**，所含是**中鍊脂肪酸**，對人體最為**適宜**。

至於飽和脂肪及不飽和脂肪究竟誰是誰非，這又是一個誤導和迷思，  
有智慧的讀者們多收集一些資料，多思維之後便不難明了其中答案。

在此且引申加拿大一位環保人士，托比·麥隆尼 (**Toby Maloney**) 的  
話作結尾：

要改變一般大眾信以為真的事，真是不太容易。

**Canola** 油這整件事就是**操控的結果**；操控種子、操控農作、操控食品  
加工、操控期貨市場。  
(按：還要加上 ”操控大眾傳播 ”)

而因何得以如此矇蔽大眾呢？

根源就在於大多數現代人已不再親自參與食物的生產了。這才是最不健康的事。

**English webpage link**

<http://www.breathing.com/articles/canola-oil.htm>

<http://www.karinya.com/canola.htm>