

## 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 。

次年這一研究小組又發表新的實驗結果，證實 **Canola** 油也會減少小豬體內的血小板數量，並且血小板的體積也變小了。

但是，你若去網上查有關 **Canola** 油的資料，仍會發現說它好的資料多。美加的專家學者說，這些對人體的效應，在食用 **Canola** 油十年以後才會出現，所以不必太擔心。

※※※

上述僅是 **Canola** 油本身獨具的特性；除此之外，它也不免經過了一般植物油的提煉過程，才能從菜籽變成一瓶清清如水的食用油。

這個過程大略是這樣子的：

首先用己烷 (**Hexane**) 溶劑及別的化學劑，將油從菜籽裡分離出來，再以華氏 300 度的高溫提煉，去掉蕈苔子油天生的怪味。

任何油經過這種高溫都會變質，其中的 **Omega-3** 成分因此腐壞，而產生臭味。下一步是把腐敗的 **Omega-3** 的臭味去掉，將其氫化以保持其穩定，不易“變壞”。到了這個程度，油中好的成分已破壞怠盡，只剩餘對一些人體有害的物質。

所以 **Canola** 油是氫化油，其中所含的反式脂肪 (**Trans-fat**) 可能高達百分之四十。

有關氫化油及反式脂肪會對人體造成什麼影響，在陳俊旭博士所著的“吃錯了，然會生病”一書中講解得非常清楚。

而今，**Canola** 油已無所不在，即使你不買來燒菜，它也已經在洋芋片中、在花生醬中、在餅乾中、在餐館食物中 ... 。

如果您想避免它，那麼在選購食品時，要先看一看成份標示。

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>