

信報

財經月刊

HONG KONG ECONOMIC JOURNAL MONTHLY

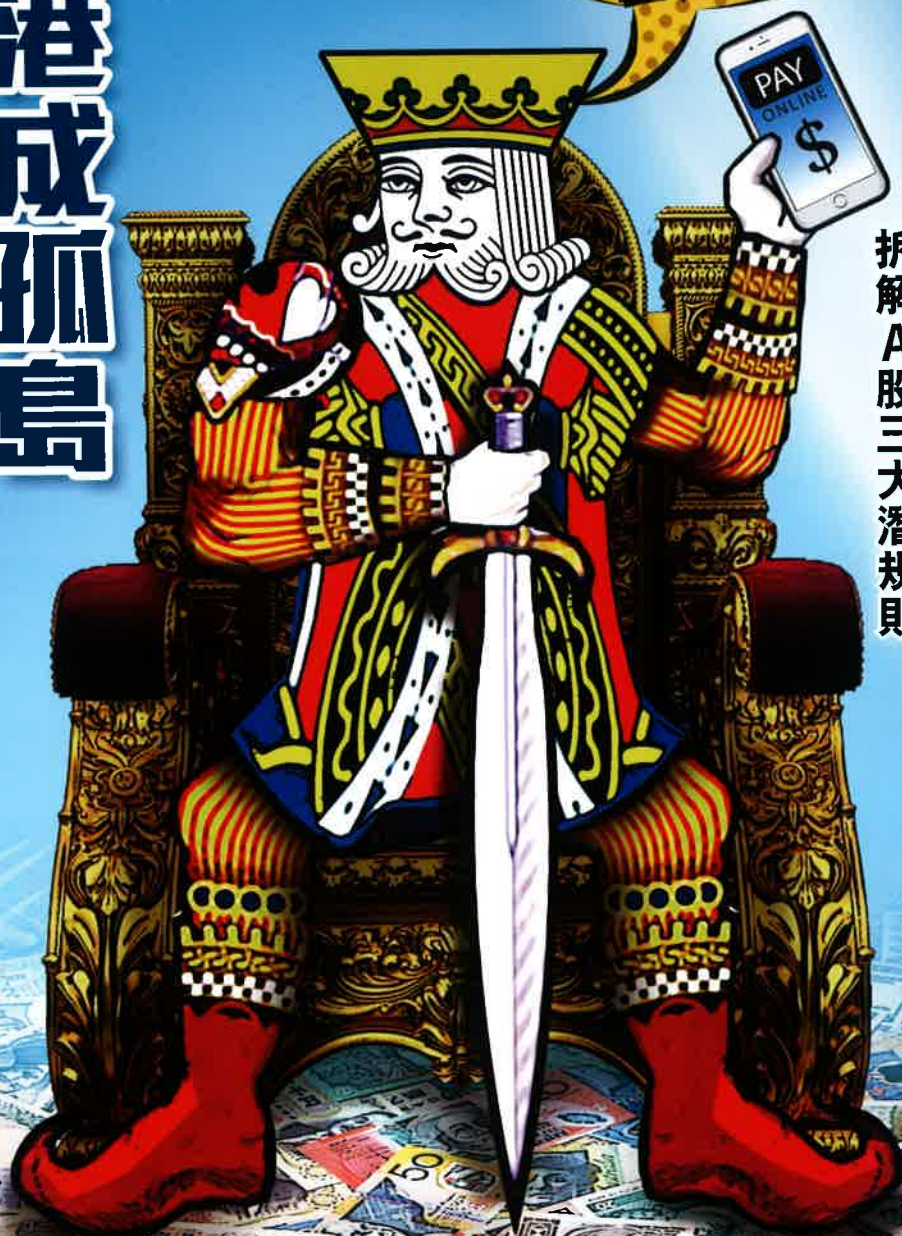
40

489

12/2017
HK\$45

香港成孤島 世界棄現金

CASH
IS NOT
KING



北韓人也可過「小資生活」
「海上飛地」、「貨櫃村」解決香港房屋短缺
「便宜股」牛市不升反跌之謎
拆解A股三大潛規則

9 771018 675122

飽和脂肪含量高 棕櫚油不宜多食

一直以來，由於飽和脂肪的含量高，棕櫚油被認為與反式脂肪一樣，有可能會增加人體血液中的膽固醇含量（尤其是壞膽固醇），如果攝取過量，會令血管阻塞，增加患心臟病的風險。世界衛生組織亦已把棕櫚油中的長鏈飽和脂肪酸「棕櫚酸」（不是棕櫚油本身）與反式脂肪同樣列為「確認會增加心血管疾病風險」。

2017年8月5日，香港西南面水域出現一大片白色浮游物質，同時有消息透露，有內地船隻於8月3日在珠江水域發生碰撞，漏出一種白色的物質，名為棕櫚硬脂，數量高達9000噸。往後幾天，由於棕櫚硬脂隨水漂流至香港水域，導致香港南區及離島的泳灘受到污染，滿佈白色油狀物體，部分泳灘被迫關閉。同時香港南區的養魚區更出現大量死魚，據說部分死魚的魚鰓黏附有白色的油脂粒狀物體，可能是棕櫚硬脂（palm stearin）小粒，懷疑魚類吃了這些脂粒而死亡。

究竟棕櫚硬脂是甚麼東西呢？它是由棕櫚油（palm oil）經冷凍結晶等工業程序後再提煉出來的固體副產品，無毒無害，可作多方面的用途，除了可用來製造食品、化妝品、肥皂、牙膏、蠟燭等外，亦可以配合其他材料加入食品中如即食麵、人造牛油、糕點和餅乾等。此外，很多動物的飼料亦

會加入棕櫚硬脂。由於價格低廉，所以其使用情況頗為普遍。

棕櫚油含50%飽和脂肪酸

至於棕櫚油本身也是一種可供食用的油，從棕櫚科油棕屬植物的果肉榨取，若由果實核仁榨取的則是棕櫚仁油。棕櫚油含約50%的飽和脂肪酸，40%的單元不飽和脂肪酸和10%的多元不飽和脂肪酸，但不含膽固醇。此外，棕櫚油亦富含類胡蘿蔔素、維生素E、酚類和亞油酸等。由於棕櫚油含高量的飽和植物性脂肪，在室溫下保持固體或半固體狀，不易發生氧化變質，常用來製造食物，尤其是油炸食品，令食物鬆脆可口，所以常常應用於經加工的包裝食物。此外，它在非食物的用途亦非常普遍，舉凡化妝品、牙膏、肥皂、洗衣粉、打印油墨等，都有它的存在，可說是用途最廣泛的植物油。不過一直以來，由於飽和脂肪的含量高，棕櫚油被認為與反式脂肪一樣，有可能會增加人體血液中的膽固醇含量（尤其是壞膽固醇），如果攝取過量，會令血管阻塞，增加患心臟病的風險。世界衛生組織亦已把棕櫚油中的長鏈飽和脂肪酸「棕櫚酸」（不是棕櫚油本身）與反式脂肪同樣列為「確認會增加心血管疾病風險」。

不過，近年有不少研究提出相反的意見，企圖



▲棕櫚油由油棕樹上的棕櫚果壓榨而成，東南亞和非洲是棕櫚油的主要出產區，圖為非洲油棕樹。（網上圖片）

作者學貫中西，現為臨床生化顧問及香港註冊中醫師。早年獲香港中文大學臨床生化博士及香港浸會大學中醫學博士學位，並取得英國生物醫療科學學院高級院士、英國皇家化學學院高級院士，是認可化驗師及特許科學家。現任香港衛生護理專業人員協會會長及亞洲抗衰老協會會長。

為棕櫚油平反。這些意見認為即使棕櫚油的飽和脂肪酸含量較高，但不同的飽和脂肪酸對血脂的影響是不同的，棕櫚油雖然含有對健康不利的「棕櫚酸」，但含量不高，亦富含不會提高壞膽固醇的中性脂肪酸，並且富含天然維生素E、類胡蘿蔔素、酚類等物質，對人體有益。究竟孰是孰非，仍有待更多的研究和臨床數據來說明。目前市民在選擇食物時仍應小心，尤其是要看清楚營養標籤，對於籠統的標示如含「植物油」、「植物脂肪」等更要小心，這些有可能是目前仍然公認含較多飽和脂肪酸，或會影響健康的椰子油或棕櫚油。

棕櫚全身是寶

在藥用方面，棕櫚幾乎是全棵植物都有藥用價值，根據《中藥大辭典》記載，棕樹心可治心悸、頭昏；棕樹根有止血、驅濕、消腫解毒的功效；棕櫚子（果）能瀉腸、止瀉痢、腸風、崩中、帶下、養血；棕櫚葉治吐血、勞傷、虛弱；棕櫚皮能收澀止血，可治吐血、衄血、便血、尿血、下痢、血崩、帶下、疥癬等；棕櫚花治瀉痢、腸風、血崩、帶下、瘰癧等。不過，中醫臨床上最常用的是棕櫚炭，它是棕櫚的葉柄下延部分及鞘片，經過除毛、曬乾和切片等程序後，煅炭入藥使用。棕櫚炭味苦、澀、性平，有收斂止血的功效，廣泛用於各種出血證，對治療崩漏尤其有效。可單味用，也可配合其他止血藥，如側柏葉、小蓟、血餘炭、艾葉等同用。

中醫文獻均提出棕櫚煅炭入藥最好，如《本草拾遺》曰：「味苦，澀，平，無毒。燒作灰，主破血止血。」《海藥本草》云：「平，溫。主金瘡疥癬，生肌止血，並宜燒灰使用。」《本草綱目》說：「棕灰性澀，若失血過多，淋漓盡者，用之切切當，所謂澀可去脫也。與亂髮同用更良。年久敗棕，入藥尤妙。」

臨床上含棕櫚炭的方劑有《十藥神書》中的十灰散（含大蓟、小蓟、荷葉、側柏葉、茅根、茜根、山



清熱潤燥止血湯（1人量）

材料：

棕櫚皮 10 克、荷葉 15 克、白茅根 15 克、蓮藕連節 100 克、蜜棗 3 枚、豬瘦肉 150 克。

製法：

將材料洗淨，豬瘦肉永水斬件，蓮藕切斷，加清水 7 至 8 碗猛火煲沸後，改文火煲約 1 個半小時，調味即可食用。

功效：

棕櫚皮性平味苦澀，能收澀止血；荷葉性平味苦澀，能解暑清熱，升發清陽，止血；白茅根性寒味甘，能清熱生津，利尿，涼血止血；藕節性平味甘澀，能止血，散瘀；蜜棗性平味甘，能補益脾胃，潤肺除痰，滋養陰血，養心安神，緩和藥性；豬瘦肉性平味甘鹹，能滋陰潤燥，補血。本湯具清熱生津，滋陰潤燥和止血功效，治熱迫血妄行證，適合熱性體質易流鼻血，便血之人士。

梔、大黃、牡丹皮、棕櫚皮各等分燒灰用），有涼血止血的功效，用治血熱妄行之上部出血證如嘔血、吐血、咯血、咳血、鼻衄等；還有出自《證治準繩》的如聖散，配伍炮薑、烏梅同用，用治證屬虛寒性出血，衝任不固之崩漏下血；《聖濟總錄》中的棕艾散與艾葉、熟雞子、附子同用，可治虛寒性便血。此外，單用棕櫚炭亦可治瀉痢（如《近效方》），與蒲黃合用可治赤白帶下（如《普濟方》中的棕毛散）。

本篇介紹一款以棕櫚皮及其他止血藥同煎的湯水，供大家參考。主要參考資料：

1. 江蘇省醫學院編：《中藥大辭典》，上海科學技術出版社，2002。

2. 高學敏主編：《中藥學》，中國中醫藥出版社，2002。📖