

病気の元となる危険な油

食用油は原材料を圧搾して造られていると思っている人が多いのではないのでしょうか。しかし、現代の多くの食用油は原材料に化学溶剤ヘキサンを作用させて脂肪分を溶かし出す溶剤抽出法で造られています。

精製油は脱臭、熱処理、アルカリ精製などの工程を経て製造され、その工程の中で最も悪いのが脱臭という工程です。油は240～270度という高温で蒸気蒸溜という工程を通過しますが、この工程によって油から原料の種の味が取り去られます。(油は理想的には48度以下で作られるのが望ましい。)また、この工程の中でビタミンE、ベータカロチン、レシチンなどはほとんど全ての取り除かれてしまいます。また、さらに困ったことにオメガ3、オメガ6という必須脂肪酸も多くが破壊され、有害な「トランス脂肪酸」に変化してしまいます。

精製油とか水素添加脂肪という製法は、商品の長期保存を第一に考える製油業界が商品をより長く店頭に並べておくために考えられたものです。

マーガリンは植物油だと「錯覚」されている。



多くのマーガリンの原料は植物油ですが、植物油そのままではあのような個体の「硬い」脂肪になりません。そこで水素添加をして飽和脂肪酸に変化させています。この場合、全面的に水素添加せず、反応を製品の目的に合わせて途中で止めるのが部分的水素添加(部分的硬化)で、現在、この方法がマーガリンに限らず、食用油を含めた多くの脂肪食品に対して行われています。マーガリンは常温に長期間放置しておいても、腐ったり、虫に食べられることもないので、「プラスチックのような食品」とも言われています。

養殖魚ではオメガ3は補充できない

オメガ3は青みの魚に多く含まれていると言われていますが、その魚にも変化が現れています。現代はまさに養殖魚全盛で、アジのような大衆魚まで養殖です。

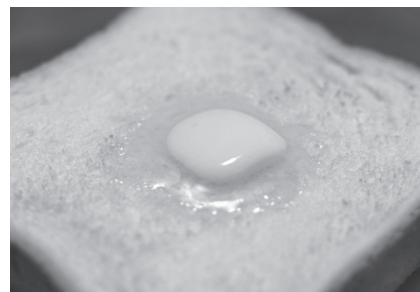
海の生物の食物連鎖は、植物プランクトンや海藻を小魚が食べ、その小魚を大きい魚が食べるという循環が行われ、この過程



の中でオメガ3の脂肪酸も魚の体に取り入れられ、同時にEPAやDHAが魚の体の中で造られます。その原料は植物プランクトンや海藻の中に豊富に含まれているアルファ・リノリン酸です。魚にEPAやDHAが多いのもこの理由からです。一方、養殖魚はオメガ3を含む自然なエサを与えられておらず、魚に含まれる脂肪が本来の魚の脂肪ではなくなっているのです。

西洋諸国の主要な病気のほとんど一心病、癌、関節炎、慢性疲労、PMS、免疫機能の低下までが必須脂肪酸、特にオメガ3の不足が一因となっておきていると言われていています。過去100年間で起きた食生活、農業、食品加工や調理法などにおける劇的な変化が私たちの栄養の面にかけてない変化をもたらしています。今日の食事の中にはオメガ3の脂肪酸は16世紀の食事比べて16分の1から20分の1しか含まれておらず、逆に、水素添加された脂肪やトランス脂肪酸は20から100倍摂っているといわれています。

不幸なことにわれわれは間違った種類の脂肪をますます多く摂り、正しい種類の脂肪をますます欠乏させて両者のアンバランスを拡大させることによって事態を一層悪化させているのです。



『危険な油が病気を起こしている』より抜粋
ジョン・フィネガン著 オフィス今村 発行