

# 食療湯水防地溝油傷身

從中醫角度理解，既然地溝油最容易損害的臟腑是脾胃和肝、腎，因此建議平日多食用健脾和胃，清肝補腎的食療湯水，以提升正氣，強化各臟腑的功能及協調性，把身體受損的程度減至最低。

中國人自古即謂「民以食為天」，中醫亦提倡「醫食同源」，「食」之在中國，一則以養命，一則以養生，在與我們的健康息息相關。可惜近年在大多數華人集中的地區，包括中國內地、台灣、香港等接連爆出食品安全的醜聞，稍遠者有三聚氰胺、孔雀石綠、瘦肉精、起雲劑、塑化劑、人工添加色素等，最近則有鬧得滿城風雨的地溝油，都令人聞之驚心，吃之喪膽。究竟作為「民以食為天」這個龍的民族的一分子，我們如何在吃得「滋味」之餘，又能夠體驗到吃得是福而不是禍呢？筆者將就與飲食安全及健康相關的課題，從中、西醫學角度介紹不同食材或可作食療用途的食材和中藥材所涉及的安全衛生問題，可能的話，亦會加入一些養生保健的湯水，以嚮讀者。本篇就先從地溝油說起。

## 張仲景：不潔食物皆傷人

無論是動物油或植物油，都是人體脂肪的主要來源。脂肪是重要的營養成分，它們不只是身體組織和細胞的重要組成部分，亦是重要的能量儲備，而且與某些脂溶性維生素（如A、D、E、K）及人體必需的脂肪酸關係密切。

那麼，地溝油究竟又是什麼東西呢？

地溝油又稱餿水油、坑渠油或垃

圾油，並且包括萬年油，泛指從食物殘渣或廢棄食物中提煉出來的油脂，由於含大量污染物質及毒素，包括致癌物質如黃曲黴素（alpha-toxin）、苯並芘（pyrenes）和亞硝酸鹽類（nitrites）等，工業廢料和重金屬如砷、鉛、汞等，以及過氧化物，因此對不適合人類食用，只能用作工業用途，例如製造肥皂或生物柴油等。

究竟中醫對地溝油的認識又如何呢？中醫文獻上沒有地溝油的名稱或相關記載，但東漢張仲景在其《金匱要略·禽獸魚蟲禁忌篇》如此說：「穢飯、餿肉、臭魚，食之皆傷人。」意指進食了骯髒的飯菜（餿水飯）、腐爛的肉、發臭的魚，皆會損害健康。事實上，上述這些不潔食物，都可能是地溝油的原材料，食之當然會損人健康。中醫認為長期服用不潔食物（包括地溝油）會損害臟腑功能，包括脾胃（這裏泛指消化道）、肝、腎的功能。脾胃當然會首當其衝。長期進食地溝油，脾胃會受損而出現脾虛的症狀，包括腹瀉、噁心、嘔吐等；如果情況持續，身體的氣血化源不足，便會出現倦怠易累，甚至貧血等症狀；血不養心，心神失養便容易失眠。

## 毒素積聚損害肝腎

肝臟是人體最主要的解毒器官，大部分藥物或化學物質都會經過肝臟

處理，以減輕其毒性，但肝臟本身則容易先受其害。中醫學認為肝的生理功能之一為主疏泄，包括疏泄氣機、疏泄情志和疏泄膽汁幾方面。假如毒素積聚，一方面會增加肝臟的負擔，亦有可能直接損害肝臟本身，影響其疏泄功能甚至有病變可能。至於腎，中醫所指的腎，其生理功能涵蓋了水液電解質的代謝（腎主水）、內分泌和植物神經系統的功能。如果身體長期受毒素刺激，除了脾胃和肝臟受損外，中醫的理論更認為久病及腎，最終腎的功能亦會受到影響。由於久病亦會積瘀，中醫所指的瘀血的病理變化包括血液循環障礙（如缺血、出血、血栓等）病變，炎症引起的組織病變（如壞死、增生等），組織異常增生或細胞分化不良（如良性或惡性腫瘤）。

地溝油的存在，可能不是一朝一夕的事。市民如果擔心自己曾經進食地溝油，甚至健康可能受損，首先應立刻停止服用有問題的食油和加工食物。如覺得有不明原因的臨床症狀或

作者學貫中西醫學，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藥學博士學位，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。