

## 亞麻籽油：

1. 含有超過 57%的 OMEGA-3 (學名是 alpha 亞法次亞麻油酸(ALA, alpha linolenic acid), 一種超級不飽和脂肪酸—人體最需要的、也是最重要的必須脂肪酸, 在身體中的最主要作用, 是清除神經及血管的壞膽固醇(LDL-low density lipoprotein), 及增加神經及血管的好膽固醇(HDL-high density lipoprotein), 同時可以平衡血中三酸甘油酯(Tri-glyceride)含量)
2. 含有豐富的木酚素(lignans), 可以對荷爾蒙失調造成平衡的作用, 使抗體功能恢復正常, 從而免除癌症等致命慢性病對人類的威脅。

## 亞麻籽油與魚油的不同：

1. 亞麻籽油屬於素食, 最大不同是亞麻籽油的 ALA 是身體無法自行合成的必須脂肪酸, 有極強的抗氧化作用, 人類藉由抗氧化作用可以讓老化過程減緩。
2. 而魚油所含有的 Omega-3, 則是身體可以自行合成的 EPA(eicosapentaenoic acid) 和 DHA (docosahexaenoic acid) 脂肪酸, 無抗氧化作用。另外, 現在市面上販售的魚油, 很少是真正零污染的極地深海魚油, 而是重金屬污染機會較高的淺海養殖魚, 對身體有或多或少的毒性。

## 亞麻籽—現代人類最重要的食品：

1. 人腦中除水分外, 有 60%是脂質(lipid), 也就是脂肪。現代人類因為食用高溫炒炸的油, 腦中的脂肪大多是飽和的壞脂肪, 不但讓腦神經及血管阻塞, 也造成腦部退化, 記憶與思考衰退, 也就是變得愚蠢了, 甚至經常忘東忘西。長期腦部退化, 則可能演變成中風, 帕金森症, 阿滋海默式症, 脫髮等。食用亞麻籽油, 可以有效的讓頭部的 ALA 必須脂肪酸, 迅速得到補充, 亦即可以防治中風, 帕金森症, 老人痴呆症, 脫髮等。
2. 肥胖是健康的大敵, 正常人體內的脂肪比例, 男性為 15-25%, 女性為 20-30%。肥胖的人身體內的脂肪比例通常超過正常人 5-10%以上, 肥胖症嚴重的人脂肪比例通常超過正常人 10-20%以上, 同時神經及血管的壞膽固醇(LDL) 超過 70 mg/dL (1.82 mmol/L), 而好膽固醇(HDL)則低於 60 mg/dL (1.55 mmol/L), 極易導致心血管病變。肥胖的內臟與體內脂肪將身體擠得無法自行排毒, 有毒的體液長期聚積於組織間, 因為血中缺乏好脂肪酸, 無法產生熱能, 因此手腳經常覺得冰冷。食用亞麻籽油, 可以有效的讓神經及血管的脂蛋白得到平衡, 可以防治心血管病變, 改善手腳冰冷毛病。大量食用(每日不超過 8 大茶匙, 即 40 克)加上 30-60 跑步或相等量的運動, 可以在短期內達到相當的減肥效果。
3. 木酚素 (Lignans) 是亞麻籽中抗癌與平衡荷爾蒙的植物雌激素, 是男女老幼及孕婦都可食用的天然保健品。有助於提升自身免疫能力, 促進血液健康, 防止脫髮, 臉部過度出油, 緩解自身免疫疾病(類風濕關節炎、花粉症、淋巴腫瘤、紅斑狼瘡、甲狀腺失調等疾病), 濕疹, 非感染皮癬, 更年期婦女綜合症, 預防乳癌、子宮癌、卵巢癌及其他腫瘤, 防止前列腺肥大, 防止急性呼吸道與肺病。
4. **加拿大亞麻協會 (Flax council of Canada) 確認亞麻籽對身體有以下助益：平衡血壓、降低壞膽固醇、防中風、減少心血管疾病、防止動脈硬化、改善炎性症狀、增強免疫能力、清結石、強化毛髮、指甲、骨頭、牙齦及皮膚、抗腫瘤、抗濕疹、抗過敏、抗牛皮癬、更年期婦女綜合症。**