



## 第四章 關於卵磷脂的問答

### 什麼是蛋油？

問：我記得小時候，每逢生病，祖母都會親手製作一些黑色的蛋油讓我服用；最近我在週刊雜誌上常常看到有關蛋油的事，請您告訴我蛋油的由來。

答：蛋油是把新鮮且質佳的雞蛋蛋黃，長時間不斷炒動所萃取而的精華油，在中國和日本一直被視為珍貴的民間靈藥而廣受愛用；在各種具療效的物質中，沒有一種像蛋油那樣地有親近感與傳統性。

嚴格說來，蛋油是天然食品的一種，不過古時候的人們卻將其常成「萬能的靈藥」而珍貴看待，本書曾在前文中提過，現代醫學已逐漸發現到蛋油對人們的幫助甚大。

從前人們對蛋油內含的成分完全不知情，換句話說，他們並不了解蛋油內含的成分究竟會對人體產生何種作用；他們只是將自身的體驗當成一種醫學傳承的信仰傳遞給後代子孫。

每思及此事就不禁令我油然而起一股孺慕之情，敬佩人類本能與前人智慧。

### 什麼叫做蛋油卵磷脂？

問：蛋油卵磷脂這個單字和蛋油一樣，常常出現在媒體上，但是我並不太了解這兩者之間的差異，希您能惠予指教。

答：蛋油的主要成是卵磷脂，除此之外還含著維他命E與蛋白質等，因為其主成分為卵磷脂，對人體而言是一種相當重要的物質，所以也把蛋油別稱為蛋油卵磷脂，其實兩者所指相同。

在此必須特別說明一點，卵磷脂的英文「lecithin」是從希臘文衍生而來的，意思是「蛋油」。

所謂卵磷脂是脂質的一種，因其含有磷的成分，所以也被視為磷脂質的一種，不過它雖屬脂肪的一種，卻和那些當作能源使用或累積皮下的脂肪不同。事實上，蛋油卵磷脂是我們身體各組織與神經系統之構成物質之一。就大家所知，蛋油卵磷脂對我們的身體有著重要的作用與優秀的特性。

## 發焦的東西是否具有致癌性？

問：據說吃了焦黑的東西後容易罹患癌症；而蛋油是把蛋黃燒焦後所產生的油，因此我很擔心是否有致癌的危險。

答：致癌的原因一直眾說紛云，但卻始終未獲得充分的了解證實。據說長期遭遇某種刺激就會容易罹患癌症，但也有人說癌症是荷爾蒙失調所引起的，還有人在動物實驗中發現癌症是一種病毒性疾病，而由某一種病原體所導致的。

一九三九年，日本學者山極勝三郎與市川厚一兩位博士在一項實驗中，持續的把煤焦油塗在兔子的耳朵上而引發了癌症。我認為在這項有名的實驗恰可以證明所謂的「刺激說」，舉例說明：從前英國的煙囪清潔夫之所以常罹患皮膚癌的原因，就在於其皮膚經常受到煙囪焦物的刺激。

誠如您所言：長時間食用魚或肉等動物性蛋白質的燒焦物有致癌的危險之說法，亦可視為一種刺激說的應用。目前癌症是死亡原因之首，所以想確認動物性蛋白質的發焦物是不會質變成為致癌物質的顧慮是可以理解的。

不過我可以放心的告訴您，親手製作蛋油後，您就可以確定它絕非發焦物。

在製作蛋油時，首先要把蛋黃炒焦，然後留下鍋內焦炭狀的殘渣而濾出表面的黑色油汁，即是蛋油，最後再將那些發焦的殘渣捨棄；是以燒焦物並不會存在蛋油之中而無致癌之虞。

## 一日服用多少量？

問：我聽說蛋油卵磷脂可以消除疲勞而想服用，然而不了解用法與用量，一天該服用多少次？一次服用多少量呢？

答：常有人問起：究竟該服用多少的蛋油卵磷脂呢？因此我認為應先釐清一個觀念，蛋油卵磷脂並非藥物而是一種健康食品，所以並不像藥品一樣，硬性規定一天該服用幾次？一次服用多少量？

依照WHO（世界衛生組織）及FAO（聯合國農業食糧組織）專門委員會的公佈，卵磷脂的每日攝取量並無特殊規定，如果是為了要維持健康或預防老化的話，一日大約四～九公克即可；但如果想治病的話，就必須考量病情將用量調至二倍或三倍才恰當！總而言之，配合自己的身體作調節才算正確。

雖然如此，但是若無一個基準，實在是不易服用。依照我個人服用膠囊的經驗來說從一天一～二次，每次於餐後服用一顆開始，等身體習慣、適應後再將份量調整到一天三次，每次於餐後服用一～二顆比較恰當。

由於膠囊是食用膠製造，在人體內會自然溶化，對身體無害，如果沒有

膠囊，可以用糯米紙包著一小匙的量服用，或者與茶水、牛奶調和一同服用亦可。

如果擔心液狀的卵磷脂不易服用或攜帶不便，可以購買市面上販售之粒狀包裝的蛋油卵磷脂，問題便可迎刃而解。

以粒狀包裝的蛋油卵磷脂來說，大約可以從一天三次、一次兩粒開始，等身體適應後再看情況調整服用的份量。

蛋油卵磷脂完全非藥品，而是一種健康食品，是故它並非服用一次便會立刻見效而不必再服用，相反地，正因為它是維持健康所必要的食物，所以每天持續服用是相當重要的。

有些人還會為了蛋油卵磷脂的攝取量而不安，事實上蛋油卵磷脂並無任何副作用，所以雖然攝取太多也不會有不良的影響，而絕對能放心服用。

## 服用了蛋油卵磷脂就會打嗝

問：我常會感到體能衰弱，經由朋友的介紹，我從二個月前開始服用蛋油卵磷脂，而且也真的改善了我的體力；本來我每到夏天就會覺得食慾不振、精神倦怠，但是今年夏天我卻不再出現這些毛病。

不過，服用蛋油卵磷脂之後有一種令我困擾的事情，我過去很少打嗝，最近竟然出現了老是打嗝的毛病，想請問您究竟是什麼原因？

答：蛋油是一種富含不飽和脂肪酸的油脂，由於其純粹是油脂的緣故，服用者偶爾會產生燒心或打嗝的現象，但是這些症狀都是身體的正常反應，因此不必為此顧慮。

蛋油的成分完全是不飽和脂肪酸、卵磷脂以及維他命 E，它們全都是保持身體健康所不可或缺的營養物，所以說蛋油對身體只有好處而沒有不良的影響，可以安心服用。

人與人相處有順利與棘手的情況，同樣的，身體也會有令它感到難以應付的對象，看完你的描述後，我覺得你的體質可能和蛋油不合，碰上這種情況時，我勸你要減少服用的份量，先仔細研究出適合自己的用量與用法才對。

附帶提起一件事，也有人告訴過我，蛋油卵磷脂把他從前經常打嗝的毛病治好，所以我相信再繼續服用一陣子，必會有好的結果產生。

## 有無副作用？

問：從我開始服用蛋油卵磷脂以後，偶爾會發生胸口悶的現象，我擔心卵磷脂是否具有副作用，希望你指點迷津。

答：按照WHO（世界衛生組織）的認定，卵磷脂絕無副作用。

雖然有時候卵磷脂會被指定為藥品使用，但是大部分將其視為食品而使用，就因為它是食品，故不會有所謂的副作用。

蛋油卵磷脂是從營養豐富的雞蛋中萃取而得的食物，是用天然的材料製作的東西，所以能安心地服用。不過由於蛋油純粹是油脂，容易附著在胃壁上產生不適，因此要避免在空腹時服用。

有些天生胃弱的人，在服用後會產生胃部的不適，碰到這種情形時，要適當的減少蛋油卵磷脂的服用量，或暫時停止服用再看情況應變。

## 我因為胃弱，不知是否有消化不良的可能性？

問：我是胃弱的體質，經常為了消化不良而煩惱，雖然知道蛋油卵磷脂有效，但是又聽說蛋油卵磷脂是純粹的油脂，而令我擔心服用後會造成身體的不適，請您賜教。

答：我認為胃弱的人不但可以用蛋油，而且還要多加服用以求克服胃弱。

就我自己來說，四十一歲的時候，因為懷疑有罹患癌症的可能性，遂將胃及十二指腸切除，結果以一百七十三公分高，四十九公斤的瘦弱體質出院。但是我現在身高未變，體重卻已增至六十五公斤的正常標準，之所以能恢復健康，完全是服用了蛋油卵磷脂的結果。

我在開始服用蛋油的時候，把服用量調整到普通人的三分之一的程度，也就是一天只服一次，一次一顆膠囊，因為我擔心失去胃的身體吃了蛋油會產生負擔。

沒想到持續三個月的每日服用後，我的血液循環改善了很多，食慾大增而且體力也不斷的恢復，於是我把分量增加到一天二次，每次二顆膠囊，後來又增加到每次三顆膠囊的程度，於是只花了短短的三個月，我的服用量便已經符合一般標準。

如果按照我的方法循序漸進，慢慢增加分量服用，相信就算胃弱的人也不必顧慮擔心。

我們之所以要持續服用蛋油卵磷脂，就是為了讓細胞作用活化，進而使食慾大增，一旦細胞活化之後，原本衰弱的胃腸會增加其營養吸收力，而且蠕動作用也會增進，於是便覺得食物可口好吃。

我曾經聽過「緊張會使胃穿孔」的說法，知道胃腸與緊張有著密不可分的關係。

我們的腸胃對情緒上的反應非常微妙，所以胃障礙者應當要優先考慮這一點。

蛋油卵磷脂具有緩和緊張的作用，所以不僅能從胃腸的內部調理而已，還能透過平撫緊張情緒進而達到保護胃腸的作用。

## 是否對喉嚨痛有效？

問：不久以前我因為感冒引起了喉嚨痛的毛病，於是我就蛋油滴在喉嚨，不可思議的是這種作法居然有效，疼痛感真的消失了？想請教您究竟蛋油卵磷脂是否真能抑制喉嚨痛。

答：我從一些蛋油的愛用者口中，得知有關蛋油卵磷脂能有效治療喉嚨痛的說法，所以當我喉嚨痛時，也會嘗試地用蛋油治療，結果的確令人驚奇？塗了蛋油卵磷脂之後，咽喉部的充血現象與喉嚨的疼痛感竟然全都消失殆盡！

前文曾經論述到，卵磷脂有促進血液循環的作用，所以應可服用治療才是，然而碰上這種情形時，用塗抹的方式說不定效果會更迅速。

一位喜歡唱民謠的朋友，寫信告訴我關於她喉嚨的事：「開始服用蛋油卵磷脂之後，不但變得容易發聲，而且音質也好了許多，朋友都訝異地問我用什麼特別的偏方，其實這一切美好的結果，全都得感謝蛋油卵磷脂的幫助？」

就我的觀點來看，由於蛋油卵磷脂具有促進血液循環作用，一旦全身血液通暢，身體自然會充滿活力，連帶地丹田也能用力發揮，而使聲音在不知不覺中更形美妙！

## 抽煙是否會導致卵磷脂不足？

問：我是個非常愛抽煙的人，聽人家提過攝取卵磷脂可以改善因抽煙引起的缺氧狀態，想請教您是否為真？

答：誠如您所言，抽煙最大的缺點是容易使人陷入缺氧的狀態，究其原因也許與「吸煙者肺中的卵磷脂含量較禁煙者少七分之一」的情形有密切的關係。

空氣中的氧進入肺以後會溶於肺細胞的濕氣中，然後再運送到血液去。肺細胞之所以能經常保持濕潤，全都是因為卵磷脂的乳化作用造成的；所以一旦吸煙者肺部的卵磷脂含量減少，則肺細胞的濕氣也會減少，而導致肺不易充份吸收氧氣，發生缺氧的現象。

吸煙者在每次點燃香煙時，就會吸入一氧化碳，一旦一氧化碳和血液中的血紅蛋白結合，便會阻礙到氧氣的運輸，造成缺氧狀態。

由上述的兩點來看，抽煙對維持細胞正常的氧氣，具有嚴重的威脅，無怪乎常言道：「抽煙有百害而無一利。」

目前在美國，抽煙已經和肥胖、成人病一樣成為不能在事業上昇遷的理由之一；因為一個不能控制自我身體的人，何能管理他人！撇開這種社會風氣不提，抽煙易造成缺氧狀態，使腦部作用惡化，結果還是會影響到工作與

昇遷。

我本人並非刻意禁煙，而是不愛抽煙，我奉勸您在服用蛋油卵磷脂前要先禁煙，並且要時常自我提醒「我體內的卵磷脂經常不足」！

## 保存期限與保存方法為何？

問：蛋油卵磷脂中含有的亞油酸，一旦和空氣接觸後就會氧化，而變成所謂過氧化脂質的有害物質，我想請問您，將蛋油卵磷脂開封後，和空氣接觸好幾個月也沒關係嗎？

答：亞油酸和空氣接觸後就容易氧化，經過一段時間便會變化為過氧化脂質。但是，由於蛋油卵磷脂中富含維他命 E，能夠防止不飽和脂肪酸的氧化，對防止體內的氧化作用深具效果。要注意的是，裝蛋油卵磷脂的容器口徑不要過寬，就不致於導致對人體有害的質變。

再者，市面上販售的粒狀蛋油卵磷脂也都用膠囊包著，所以亞油酸並不會直接與空氣接觸，用不著擔心，只要在開封後的六個月內用完，應該不會有危險之虞。

如果根本未開封，一般而言，都能在常溫下保存三年的時間，保存的地方只要是通風的陰涼處即可，並不需放在冰箱中。如果放在冰箱中而使液狀的蛋油卵磷脂像奶油一樣凝固，那麼只要予以加溫就會恢復原狀。

除此之外，粒狀的蛋油卵磷脂在冷藏狀態下，會因為過分乾燥而產生膠囊龜裂的現象，所以到了夏天也不必將它放在冰箱中，只要在陰涼處即可。

## 製造蛋油的要訣

問：我很想親自製作蛋油卵磷脂，不過努力了好幾次卻始終也不得法。使用超過二十個在超市購得的雞蛋，不知何故總不能製出蛋油，希望您能賜教。

答：一開始製作蛋油時，大部分的人都曾經為了做不出蛋油而傷腦筋；就連我自己也不例外，以前做了好幾次也不能得到蛋油，甚至還差點為了這些困難而想放棄咧！

不過萬事起頭難，持續做三、四次就會熟能生巧，而逐漸可以獲得多量的蛋油。

照我的經驗來看，不能獲得蛋油的原因有兩點：

一是使用不新鮮的雞蛋；即使是當天才買回家的雞蛋，如果將放在超市的日期加上話，實際上擺置的時間與新生的雞蛋比起來，就顯得過時而不新鮮。製作蛋油卵磷脂的原料必須是非常新鮮的雞蛋才行，一般而言，二～三天內的雞蛋才算合格。

所以在超市購買雞蛋的時候，仔細辨識確認製造日期是非常重要的。

另外一點無法獲得蛋油的原因是火候與炒法有問題。

火候絕對要小心控制，避免使用強火，而必須使用小火，耐心的攪拌才對，攪拌務求小心仔細，以期讓火的熱度能平均到達蛋黃的各部分。

是以，必須花上一段長時間忍耐煙味，如果不能忍耐的話，就無法獲得蛋油而白忙一場。

如果能遵守上述二點，應該就可以順利獲得蛋油。

## 蛋油會硬化？

問：每到冬天，蛋油卵磷脂就會凝固而不易自容器中取出，如果碰到這種情況，該如何是好？

答：由於液狀的蛋油卵磷脂是純粹的油脂，由於濃度極高，所以只要氣溫寒冷就會容易發生凝固的現象，而不易自容器中取出。遇到這種狀況時，應該把容器的蓋子蓋緊，並將容器的頭部向下，底部朝上地倒置於攝氏六十度左右的熱水中浸泡一會之後，油脂會逐漸融化，然後就可以把蛋油自容器中移至膠囊內。

蛋油卵磷脂之凝固並非變質的現象，而仍可安心服用，再者予以融化對品質也不會有什麼不良的影響，絕對可以放心。

有的人在不明究理的情況下會說：「有殘渣沈澱在容器的底部。」其實那東西並非殘渣而是蛋油凝固的現象，只要使用述的方法予以加溫即可恢復原狀。

製作時的惡臭該如何處理？

問：當我依照指導方法在家自製蛋油時，整個房間都會充滿煙霧與惡臭，雖然早就知道會產生不好聞的氣味，但是沒有想到會如此強烈，因而擔心會給鄰居添加麻煩，想請教您是否有什麼方法可以防止惡臭的產生而又能製出蛋油。

答：非常遺憾地，我並沒有任何能令你滿意的回答。

由於蛋油的製造是將蛋黃長時間炒作而自然產生的油脂，因其不斷翻炒之故，勢必會產生煙霧與惡臭，這是您在製造蛋油前必須有的心理準備。

我做蛋油時，也有煙氣與惡臭的困擾，所以我就在地下設置了大型的導管，以避免煙氣與惡臭冒出地面上來，由於導管設置在地底下，所以煙氣與惡臭會在泥土之中被吸收，而不致於造成他人的困擾，是避免破壞環境所必要的方法。

不過，如果是在家庭內自製蛋油，可能就沒有辦法做如是的設備，而且也沒有這個必要。

假設您擔心造成鄰居的困擾，我建議您不妨將通氣口安置在較高的地方，

如此一來煙氣與惡臭就不會直接對外界產生影響。

## 蛋油和大豆卵磷脂有何不同？

問：近年來我為了想防止老化而服用蛋油卵磷脂；但是不久以前卻有人勸我改用大豆卵磷脂，據他所說兩者皆含卵磷脂的成分，因此想請教您大豆卵磷脂與蛋油卵磷脂有何不同？

答：內含豐富卵磷脂成分的食品計有：蛋油、大豆、肝臟、豆腐、魚類、小麥胚芽、花生、鰻魚、蝮蛇、麻油、玉米等等。一般而言，自古以來被視為「強精劑」的東西中，大多是富含卵磷脂的物質。

如果把大豆與蛋油內含的卵磷脂量相比較，大豆油是 2.5%，蛋油則是 1.3%，單就這兩個數字來看應是大豆含量較高，但大豆油並不能直接攝取，僅能將其作為煎、炸之用，然而一旦煎、炸後，大豆油內含的卵磷脂量將減少到 0.1~0.2% 左右。

就目前的醫學觀點來看，蛋油卵磷脂與大豆卵磷脂仍然尚未被明確界定，唯一確定的是兩者的效果相同。

在此我想特別聲明一件事，我們在攝取食物之後，食物內含的成分，並不會直接、完全地在人體中吸收，其吸收的程度，會按照食物的性質而有顯著的差異，亦即是說，食物在人體中消化、吸收、合成的比例，會因其種類而有差異。

大豆卵磷脂與蛋油卵磷脂的差異即在於此。

我之所以相信蛋油卵磷脂優於大豆卵磷脂的原因有兩點。

第一、蛋油是把蛋黃炒焦後濾得的油脂，服用後在腸內的吸收情況相當的好。

第二、蛋油除了卵磷脂以外，還有維他命 E 與礦物質類等豐富含量，而卵磷脂與維他命 E 一起服用時，會產生雙方面的相乘效果，利用率會增加好幾倍。

以上述二點看來，與大豆卵磷脂相比，只要攝取少量的蛋油卵磷脂就能產生很好的效果。