

C3 心对心

橄榄树与橄榄油



圣经中的橄榄树与橄榄油

橄榄树：《创世记》中第一次提到橄榄树，是神用洪水毁灭世界，当挪亚第二次放出鸽子，牠嘴里叼着橄榄叶子飞回方舟（创八11）。往后橄榄枝就被用来象征灾难的结束以及和平的到来。

1. 橄榄果肉：新鲜的橄榄经过腌制，是古代巴勒斯坦地区人民的重要食物之一。

2. 橄榄树材：所罗门建造圣殿时，用橄榄木作基路伯；又制造殿内门扇、门楣、门框（王上六23、31-33）。

3. 橄榄油：在《旧约圣经》中「油」最常见的希伯来文是Zemen，一般是指「橄榄油」。橄榄油的用途：
1) 食用；2) 点灯；3) 医疗；4) 献祭；5) 膏抹。



橄榄油是健康的代表

橄榄油的用途：

- 1.食用：**橄榄油、面粉和蜂蜜是迦南人民的主要食物。
- 2.点灯：**金灯台的燃料就是最好的初榨橄榄油，一般百姓点灯也是用橄榄油。
- 3.医疗：**橄榄油具有医疗用途。熟悉的好撒马利亚人的故事，他就是用油和酒为受伤者包扎伤口。
- 4.献祭：**犹太人献祭时使用。
- 5.膏抹：**犹太人用膏油的礼仪，任命君王、祭司和先知等职务时，要举行膏油典礼的仪式。

橄榄油是由新鲜的油橄榄果实直接冷榨而成的，不经加热和化学处理，保留了本身所有的天然营养成分。橄榄油被认为是油脂中最适合人体营养的油脂。





C3 心对心

好油与健康



饱和脂肪酸与不饱和脂肪酸

饱和脂肪酸在室温下呈现固态，熔点较高，生活中常见，富含饱和脂肪酸的油品如猪油、椰子油、奶油……等。

不饱和脂肪酸，室温下是液态，区分为：
单元不饱和脂肪酸(Omega9)，保存较没有氧化问题。
多元不饱和脂肪酸(Omega3、mega6)，容易氧化变质，无法在高温下稳定存在。



- Omega3: 存在于绿色叶菜类、奇亚籽、亚麻籽、坚果和菜籽油中；存在于油性鱼类、磷虾油和藻类油中。
- Omega6: 主要存在大豆油、花生油、玉米油中。
- Omega9: 常见于橄榄油、腰果（油）、杏仁（油）、酪梨油、核桃。不是必须脂肪酸，人体可以自行制造。



脂肪酸

飽和
脂肪酸 

不飽和
脂肪酸 

單元不飽和
脂肪酸

多元不飽和
脂肪酸

Omega-9

Omega-3

Omega-6

Omega-3

ALA

必須脂肪酸

紫蘇籽油
亞麻仁油
奇亞籽油

EPA

循環、情緒

魚油
蝦油
藻油

DHA

靈敏、晶亮

魚油
蝦油
藻油

Omega-6

亞麻油酸

必須脂肪酸

大豆油
沙拉油
玉米油
花生油

最優質的補充方式

- ✓ 臨床實驗、文獻豐富，效用受到肯定
- ✓ 市售產品濃度高
- ✓ 吸收率、營養含量與蝦油相近
- ✓ 對海洋影響小



C3 心对心

Omega 3

Omega 6

3
OMEGA

6
OMEGA

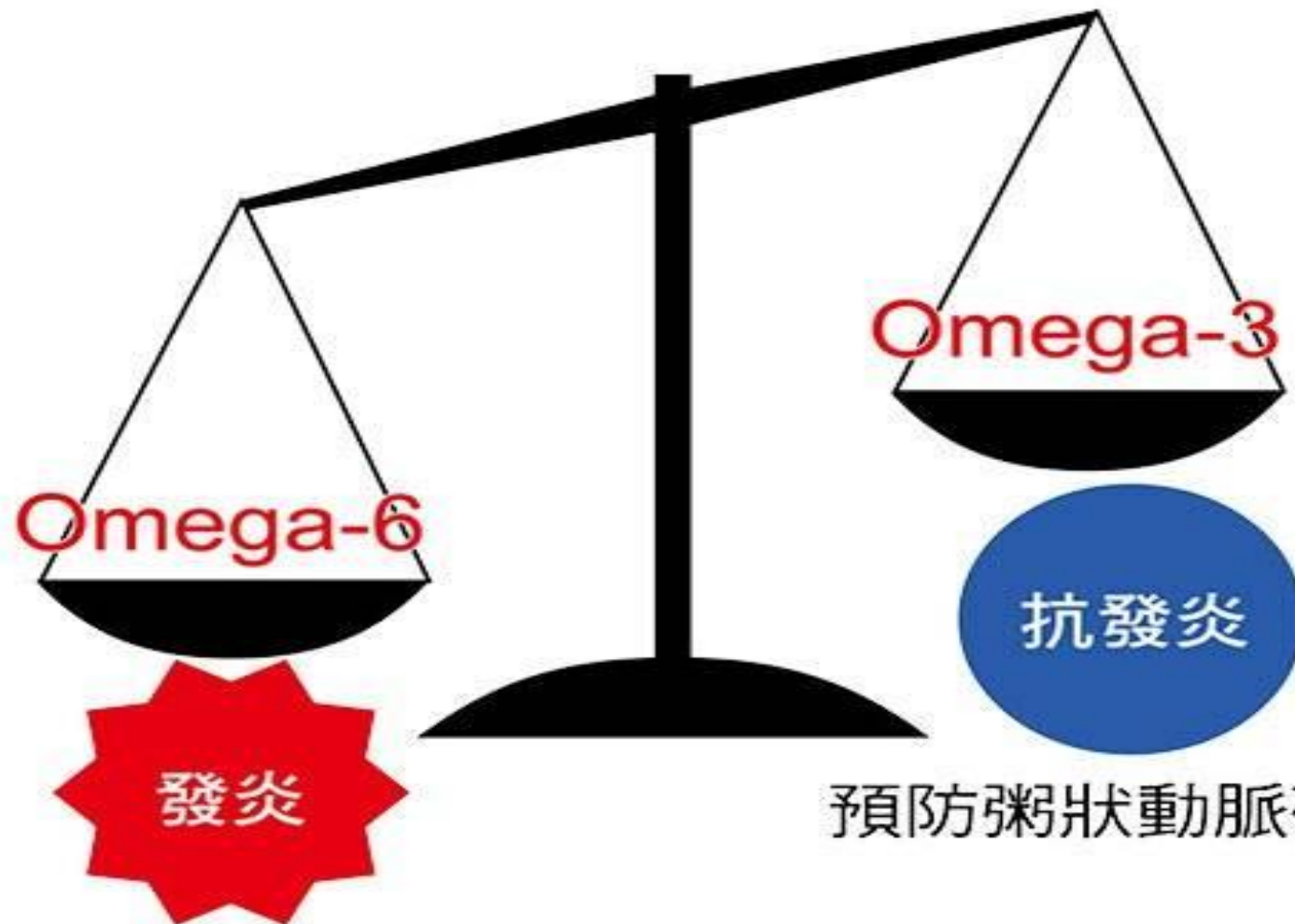
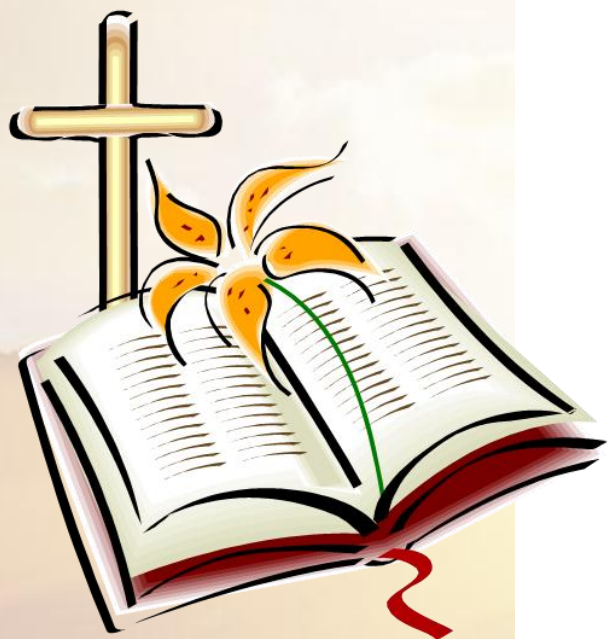


Omega6与Omega3有什么区别？

Omega6与Omega3对人体作用的最大不同，主要是在对待炎症方面。Omega6促进炎症的发生，Omega3恰好相反，能缓解并抑制炎症。Omega6还有保护细胞之效，包括帮助调节身体代谢功能、促进免疫反应（启动身体的发炎反应以抵抗病菌）、帮助凝血等。

当Omega6与Omega3比例在理想比例范围4:1~1:1之间，对人体健康则是有益的。一旦Omega6与Omega3失去平衡（超出4:1理想比例范围），且这个失衡程度越来越严重，就会造成人体对炎症敏感的体质，导致炎症、上火的出现越来越容易和频繁，出现亚健康，这也是现代很多病症发病的基础。





促進粥狀動脈硬化

預防粥狀動脈硬化

現代人的飲食失衡問題

C3 心对心

油酸与橄榄油



油酸与橄榄油

油酸 (Oleic acid) ， 被营养学界称为 “安全脂肪酸” ， 是一种单不饱和Omega-9脂肪酸， 油酸具有调节血脂、降低胆固醇作用。油酸占橄榄油成分的 70% 至 80%。油酸是人体循环系统里需要的主要单不饱和脂肪酸，也是大脑所需的磷脂主要成分， 并且可提供非常丰富的髓磷脂到神经元。



- 特级初榨橄榄油 (Extra Virgin Olive Oil) : 是单纯的油水分离， 并且过滤油， 所以大多数的营养价值都还保留着。酸价不超过 0.8%， 酸价越高越不新鲜。
- 纯橄榄油 (Pure Olive Oil) : 经过加工的油， 里面大多数的营养素都会因为加工过后而剔除掉。酸价超过 3.3%， 可以用作灯油， 不能成为食用油。