

油脂的危害被“妖魔化”了？

□ 陆远熙

很久以前,油脂(尤其是各种动物油脂)就被视为“富裕”的象征,以至于到了计划经济末期的上世纪七八十年代,孩子们的回忆之中还把猪油视作幸福的象征。不过随着生活水平的提高,昔日的“贵客”油脂在如今俨然成为了多余之物,而很多健康宣教之中也会特意提及油脂的危害,这同样令不少人对各种含油脂的食品望而却步。

不过可能令你意外的是,油脂的危害事实上已经被大幅度地“妖魔化”了,而且与其对食物中的一点油脂耿耿于怀,倒还不如去关心一下自己的食谱,让自己每日的饮食真正“健康化”。

食物中有哪些油脂？

尽管在化学上“油脂”的定义十分宽泛,但我们能够从食物中摄入的油脂种类其实有限。按照化学结构,这些油脂可以大体分为脂肪酸和胆固醇两类。而脂肪酸的概念还包含了几种对人体影响着天壤之别的物质:单不饱和脂肪酸、多不饱和脂肪酸、饱和

脂肪酸以及反式脂肪酸。

单不饱和脂肪酸:单不饱和脂肪酸的结构特点是,其分子之中只存在一个碳-碳双键,因此得名“单不饱和”,含有碳-碳双键的结构使它具有较低的熔点,在室温下即为液体。单不饱和脂肪酸的代表为油酸,它的分布十分广泛,最常出现在植物油(如大豆油、花生油)之中。

多不饱和脂肪酸:类比上面单不饱和脂肪酸的定义,我们不难发现,多不饱和脂肪酸的分子特点为含有多个碳-碳双键,因而同样熔点较低。典型的多不饱和脂肪酸为亚油酸,同样常见于植物油中。此外,多不饱和脂肪酸中有特殊的一类脂肪酸—— ω -3脂肪酸,其在深海鱼类的油脂中最常见,对婴幼儿身体发育和老年人的心血管健康有很大帮助。

饱和脂肪酸:顾名思义,饱和脂肪酸的碳原子均为“饱和”,也就是其分子之中不含碳-碳双键,这令其有着很高的熔点,在室温下,其往往呈现为固体。饱和脂肪酸在动物油脂、棕榈油之中常见,其典型代表为硬脂酸和软脂酸,其中后者由于在棕榈油中

非常常见,又有“棕榈酸”的俗称。

反式脂肪酸:反式脂肪酸几乎均为人工合成,是植物来源的不饱和脂肪酸在催化加氢(将不饱和脂肪酸转化为饱和脂肪酸的步骤,一般用于合成人造奶油、植脂末(奶精)等添加剂)时的“多余”产物,其分子中碳-碳双键两侧的原子团以反式结构排列。目前,由于其可能和心脏病相关,部分国家已经禁止食物添加反式脂肪酸。

胆固醇:与上述脂肪酸不同的是,胆固醇本质上是一种甾体化合物(和人体内的很多激素在结构上相似),通常在肉类、鸡蛋等食物中常见。由于胆固醇可以参与包括激素合成在内的诸多重要生理活动,因此每个人每天都需要从食物中摄取胆固醇,但血液内过量的胆固醇(即“高胆固醇血症”)也会导致严重的健康问题。

油脂就一定是“害群之马”？

在最近几十年,油脂一直被人们视为“害群之马”,尤其是在心血管疾病发病率稳步上升的今天,不仅相当一部分人会介意饮

食中的油脂摄入,各种宣称“低脂”、“非油炸”的食品也广受消费者的欢迎。但实际上,最近诸多严谨的科学研究,已经令“油脂有害论”在科学界的地位不断动摇,甚至连不少制定营养指南的权威机构都开始修改了相关的建议。

首先需要我们明确的一点是,油脂之中也分为“好”油脂和“坏”油脂,而“好”油脂对健康能起到明显的积极作用。典型的“好”油脂就是来源于各种植物油之中的不饱和脂肪酸(包括单不饱和脂肪酸和多不饱和脂肪酸),而典型的“坏”油脂则是来源于加工食物之中的反式脂肪酸,至于饱和脂肪酸,虽然需要适度限制其摄入量,但目前也并不需要把它视为洪水猛兽。油脂分类的重要性在于辅助膳食搭配,举个例子,如果能够做到用“好”油脂(例如橄榄油)替代“坏”油脂(如人造奶油)和饱和脂肪酸(例如肥肉),哪怕每天摄入的油脂总量不变,也能获得一定的健康益处。此外, ω -3脂肪酸对于预防心脑血管疾病(如心肌梗死和中风)有着一定的功效,当然这一效果仅在通过食物(如深海鱼类)摄入此类脂肪酸时才存在。

其次,与其花太多心思纠结于控制来源广泛的油脂的摄入,注意饮食之中的碳水化合物对健康的益处明显更大。在以往,碳水化合物(即各种糖类,包括常见的糖和淀粉)曾一直被认为“较安全”、“无需太过严格的限制”,然而,从目前已有的证据来看,精制碳水化合物(主要为各种精制谷物,如大米、面粉)和添加糖(主要存在于食品之中,以高果糖玉米糖浆为代表)的过量摄入不仅会直接导致肥胖的产生,还会通过影响人体的能量代谢调节机制,从而导致糖尿病、高血脂等代谢异常。一般而言,对于添加糖的摄入,以不超过总碳水化合物摄入的5%~10%为宜,而饮食中保证一定量的粗粮(如玉米、燕麦)摄入,对健康同样重要。

我们不难发现,“油脂应该摄入的越少越好”这一在广大群众之中根深蒂固的思想,已经完全不符合健康饮食的需要。而若想保持健康,适度控制油脂摄入、用不饱和脂肪酸替代其他油脂、严格控制碳水化合物的摄入量,都是行之有效而又不至于使食物单调乏味的方法。

■ 小知识

早晨空腹时不能吃哪些东西？

咖啡 咖啡会刺激胃黏膜,提高胃液分泌,促进十二指肠蠕动,有效促进消化,所以咖啡宜在饭后饮用,不可在早餐前饮用。

牛奶 很多人都有早起空腹喝上一杯牛奶的习惯,简单方便有营养,比熬粥省事儿多了。牛奶的确是不错的早餐之选,但是不宜空腹饮用。空腹饮奶,牛奶会被快速排出体外,其中的营养物质来不及被人体吸收。

香蕉 香蕉对人体有着很好的作用,但如果是在空腹的状况下吃的话,就会使血液中的含镁量骤然升高。要知道镁是影响心脏功能的敏感元素之一,如果长期在空腹状态下吃香蕉的话,就会诱发心脏病。

冷水或碳酸饮料 即使在平时,饮用过多冷水也会导致血管痉挛,增加消化难度。专家建议,每日晨起后可饮用一杯温水,以帮助有效清洗肠胃,恢复体内水分。但饮用时需缓慢,不可一饮而尽。



甜点 空腹吃甜点会使体内胰岛素大量增加,使人饿得更快。而且甜点中的酵母会使肠气增多,导致胃部出现不舒适症状。当然,美食是不可抗拒的,出于健康原因,可以在喝过燕麦粥或吃个煎蛋后再食用甜点配咖啡。

橙汁 果酸中的香油精也会刺激黏膜发炎,专家建议在喝完粥之后再饮用橙汁。或者还可以将橙汁冷冻10~15分钟,这样可以有效减少其中的香油精。

菠萝 在空腹的情况下还不能吃菠萝,这是由于在菠萝中含有强酵素,如果在空腹状态下食用的话,就会严重的伤害到肠胃健康。而且菠萝中所含有的营养成分,必须要在吃完饭后才能被人体完全的吸收。

酸乳制品 酸奶中的有益菌对空空的肠胃具有腐蚀性作用,并且在饭前饮用不会发挥对身体的益处。专家建议早饭后45分钟饮用最佳。

(来源:家庭医生在线)

■ 科普

梨是很多人喜爱的水果,它不但鲜嫩多汁,并且含有丰富的维生素、膳食纤维和钙、磷、铁、碘等微量元素。经常吃梨,不仅能预防便秘,还能促进人体内致癌物质的排出。

研究人员发现,饭后吃个梨或喝杯热梨汁,积存在人体内的致癌物质可以大量排出。调查结果显示,吸烟或者吃烤肉等在体内聚集的强致癌物质多环芳烃,在吃梨后会显著降低,特别是喝了加热过的梨汁。

研究人员对吸烟者进行了试验,让他们在4天内连续每天吃750克梨,并测定吃梨前后尿液中多环芳烃的代谢产物1-羟基芘含量。结果发现,吸烟6小时后吃梨,人体血液内1-羟基芘会经尿液大量排出;如果不吃梨,1-羟基芘排出很少。而加热的梨汁含有大量的抗癌物质多酚,给注射过致癌物质的小白鼠喝这样的梨汁,白鼠尿液中就能排出大量的1-羟基芘毒素,从而有效预防癌症。尤其是在吃过煎烤食品、快餐类食品后吃一个梨,是一种健康的生活方式。

另外,梨虽然很甜,但其热量和脂肪含量很低,中老年人多吃些梨,可以帮助人体净化器官,软化血管。吃梨还对厌食、消化不良、肠炎、慢性咽炎等疾病有一定的辅助疗效。

专家提醒,梨虽然是佳果,也不宜多食,风寒咳嗽、脘腹冷痛、脾虚便溏者以及产妇都要慎食。梨还有利尿作用,夜尿频者睡前要少吃梨。梨含果酸多,胃酸较多的人,也不可多食。

(人民网)

研究发现：饭后吃梨能够排出致癌物

■ 健康厨房

鸡蛋披萨饼



材料:鸡蛋2个、培根1片、奶酪1片、洋葱1根、面粉、洋葱、红椒各适量

做法:

1.培根、奶酪、洋葱、红椒分别切成细丝,洋葱切末。
2.鸡蛋打散,加少许盐和面粉搅匀成蛋糊。

3.不粘锅刷薄油,开小火,倒入全部蛋糊,铺平锅底。

4.蛋糊底层稍微凝固时,铺上培根丝、红椒丝、洋葱丝,最后铺奶酪丝。

5.盖上锅盖,小火焖至奶酪溶化,且晃动锅身蛋饼自动脱离,撒洋葱末出锅切块食用。