



# 从家庭日常饮食所需 看如何健康用油

家庭健康饮食方式,是大幅降低癌症和心脑血管疾病风险的基本方法,健康用油是家庭健康饮食的最低保障,用油不对,健康的油和健康的食材也会产生致癌毒素。

## 一、不健康饮食是疾病增加的主要风险

心脑血管疾病也已成为对人类健康和生命威胁最大的一类非传染性疾病,被称为现代文明病。不健康的生活方式特别是不健康的饮食是主要的风险,健康的生活方式是大幅降低癌症和心脑血管疾病风险的基本方法。

## 二、饮食中的烹调用油健康

1.看得见的油烟比PM2.5更可怕

高温炒菜时,厨房中油烟PM2.5会迅速飙升8~20倍,达到严重污染甚至爆表的级别,携带大量致癌物质和致衰老的物质,对烹饪者的健康危害很大。在以现代抽油烟机为中心的厨房油烟解决方案中,家庭



投入了极大的努力和金钱,改善厨房环境。

2.看不见的致命毒素留在食物里

不同油有不同的烟点,加热超过油烟点会产生过氧化脂质、反式脂肪酸、丙烯酰胺等对人体有害的毒素。长期食用会引起胃癌、肝癌、乳腺癌、猝死等四五十种病症:脑缺血、心肌梗死、心律失常、胃炎、肠道炎、冠心病、老年痴呆、动脉硬化、脑梗塞、高脂血症、血管损伤等。

3.用健康的油不等于健康用油

市场上食用油品牌众多,只满足于孤立性的产品供应这

种浅层次,真正做到消费者维度健康使用解决方案的品牌寥寥无几。随着80后中产为主体的消费新升级,健康用油的需求日益突出,中国家庭厨房需要更加科学且有效的健康用油指导和帮助。

基于提升中国全民族健康的责任感,金母籽食品公司董事长杨国荣指出,健康用油创领者,要有推动行业发展的使命,为未来的健康发展提前布局,为此,金母籽不断推进与东方膳食研究院的研究合作,在膳食平衡营养领域与最高学术权威创新健康用油理念。

## 三、饮食用油的营养健康

1.家有老人孩子,用油更要注意

在健康烹饪中,油脂过多、油烟和致癌毒素带来的危害,对抵抗力低的小孩和老人危害更大。

在饮食营养中,精选好油,非转基因、不饱和和脂肪黄金比例食用油,营养均衡,对小孩子身体和智力发育很有帮助,对缓解中老年心脑血管健康有重

要作用。

2.换着吃油不等于营养均衡和健康用油

从营养和美味角度来说,每一种菜有不同的饮食要求,如肉类需要体验到“肉更香”,降低油腻和胆固醇,释放营养和美味;而蔬菜则要求“蔬更鲜”,最大化保留有机营养,保持菜色新鲜可口,激发食欲等。

每一种油都有特定的营养价值,山茶油和橄榄油具有不饱和度高,营养价值高的优点;花生油有浓香易消化等优点,一种油并不能让所有菜都营养均衡。

过去,人们为了营养均衡,几个油种换成吃,没有考虑到人们对食材和油营养搭配和健康烹饪需求。杨国荣指出,过去粗放式的用油指导,无法满足全民族的健康需求,健康用油必需精准化,炒不同菜用不同油,营养搭配更精准,烹饪更健康。

## 四、健康用油解决方案:炒不同菜用不同油营养套装

新的健康需求,需要新的用油理念。食用油发展至今,从

1.0散装油时代,到2.0用油品牌化时代;现在,中国的厨房将进入精准用油的食用油3.0时代,人们用油将精准化、套装化。

从人们日常饮食维度研发的用油方案,是食用油3.0时代健康用油新标准。一种油对应一类菜的美味和营养,提供“肉更香、蔬更鲜、凉拌爽和面滑劲”饮食体验效果,同时满足烹饪健康要求。由于该类油是针对特定食材研发的营养配方油,油的营养比例,由饮食菜品营养决定,能够做到其它各类油脂无法达到的取长补短效果,根据菜肴不同,调整脂肪酸组成比例,力求每一道菜达到最佳的营养和美味价值。

另外,新的健康用油理念,除了根据家庭日常饮食所需,可自由配备合适的荤素配方油,根据《中国居民膳食指南(2016)》少吃油的标准,还应制定健康用油量和少吃油的科学方法。

家庭日常饮食,健康无小事,家有老人和孩子,健康用油要注意。炒不同菜用不同油营养套装化,健康用油理念,将对全民族的健康提升,作出贡献。

(中国网)

## 专家专栏

# 西餐PK中餐 哪种更健康?

中国营养师联盟执行秘书长 于良

俗话说,一方水土养一方人,世界各地因地理环境、气候条件、生活习俗等方面的因素,造成了人们在饮食上的千差万别。即便是在同一个国家,饮食习惯上也都会有很大的不同。

我国几千年来以农耕文明为主,形成了以食用粮谷类食物为主、蔬菜水果为辅、肉蛋类为补充的饮食结构。黄帝内经中说:“五谷为养、五果为助、五菜为充、五畜为宜”。日常饮食中,谷类食物是人生的基础,水果可以辅助每日饮食,在吃不饱的情况下,蔬菜可以作为填充,实现饱腹感,如果还能有点肉吃,那就更好了。

黄帝内经中之所以会提出这种古老的膳食建议,是基于当时当地的地理、气候、自然、人文环境。在今天也有借鉴意义。

我们把视野放大后发现,从广大的少数民族聚居区,再到今天的欧美地区,同样因为地理、气候、人文等因素的影响,形成了许多饮食习惯。例如,在缺乏大面积耕地地区,或气候条件不适宜的地区,无法像我们汉族中原地区这样形成浓厚的农耕文化,相对应的,他们形成了畜牧文化或渔业文化,这些文化的特征也在今天这些地区的饮食情况中有所体现。

如在欧美国家,饮食上虽然同样有粮谷类,但是饮食方法上和东方有所差异,他们很少会蒸煮,更多的会选择烤成面包;在副食的选择上,更多的选择牛肉、鱼类、奶类作为补充;在一些沿海国家,还

会形成以食用丰富海产品为特点的饮食习惯。

近代以来,随着中西方交流的频繁,西方的饮食方式也开始渗入到我们生活中。但在有些人看来,西方的饮食是不健康的,亚洲人不适合西方的饮食,或者西方的饮食不营养,热量高等等。

其实,在饮食问题上,食物百花齐放、丰富多彩是一件好事。食用异地饮食并不会因为人种不同,而对身体健康带来什么伤害。例如,一个东亚人如果从小生活在欧洲,也会形成区别于东亚人的饮食习惯,而这种饮食习惯,并不会因为人种的不同,让这个孩子无法正常成长,或出现健康危机。

世界上没有任何一个地区的饮食结构是绝对健康的,今天我们看来所谓健康的日本饮食结构、地中海饮食结构,也只是相对来说健康。我们东方的饮食,如油条、糖三角、炸面果子等等,其实也无法做到营养学中食物多样、膳食均衡的要求。在西方饮食中,也有像薯条这种和油条差不多的不那么健康的吃法。

最后,小于老师想告诉大家,每个地区的饮食都有其优秀的一面,也都有其劣势的一面。真正好的饮食习惯,是自己养成的,就是遵循食物多样、膳食平衡的营养科学理念。在科学面前,食物都是平等的,膳食结构是否健康,完全取决于我们每个人的选择和搭配。

# 西红柿炒鸡蛋的神奇好处

红黄两色向来是中国人的吉祥色,而有一道家常菜就融合了这两种颜色,深受“懒人”们的厚爱——这就是西红柿炒鸡蛋。中国中医科学院教授杨力更是对此菜肴赞赏有加,称之为饮食中的绝配。专家说,西红柿炒鸡蛋真是“化腐朽为神奇”。首先,鸡蛋吃多了,胆固醇容易升高。而西红柿含有丰富的番茄红素,可以软化血管,起到保护心血管的作用。因此,鸡蛋“遇上”西红柿,就能规避胆固醇高的弊端。其次,西红柿含有丰富的维生素C和胡萝卜素,与鸡蛋同炒,就

是植物蛋白和动物蛋白的完美结合。最后,西红柿中含有胡萝卜素,鸡蛋中含有核黄素,两种营养物质相融合,可以起到明目的作用。

“这道菜基本上适合所有人群。”杨力指出,尤其是以下人群更应该多吃这道菜。因体虚、年老而感到眼睛昏花的人,女性在经期以及经后,贫血、血亏的人不妨多吃西红柿炒鸡蛋。

不过需要注意的是,胃寒的人,炒西红柿鸡蛋时,一定要先把西红柿完全炒熟,吃生的不易消化,会引起胃部不适。(中新网)

# 吃巧克力或可快速健脑

又多一个吃巧克力的理由。意大利拉奎拉大学一项研究显示,吃巧克力能够促进认知功能,而且吃下后时间不长就能显现效果。

先前研究显示,巧克力主要成分可可中富含的黄烷醇与认知功能存在关联,摄入黄烷醇有助提高认知水平。

拉奎拉大学的研究小组希望进一步研究大脑功能与黄烷醇的关联,探究何种认知功能会受影响?效果是否立即显现?回顾多项相关研究后,研究小组发现,只有少数研究关注摄入黄烷醇的短期效果。一项研究显示,志愿者摄入773毫克黄烷醇后2小时,短时记忆有所改善。另一项研究显示,摄入黄烷醇有助修复一夜缺觉引起的认知缺损。

多数研究关注摄入黄烷醇的长期效果,而且研究对象大多为老年人。拉奎拉大学研究小组发现,经常摄入黄烷醇有助改善认知功能,提高专注度、信息处理速度、语言流利度和工作记忆。今日医学新闻网援引研究牵头人瓦伦蒂娜·索奇的话报道,这些效果在老年人身上体现最明显,这或许源于黄烷醇有益心血管健康,有助增加大脑海马体齿状回的血流量,而这一结构尤其易受老化影响。

不过,研究人员也提醒,食用巧克力不宜过量,毕竟巧克力热量较高。就健脑效果而言,吃一点巧克力就够。

研究结果刊载于《前沿营养》杂志。(黄敏)