

专家:食用油使用存在很多误区 伤味又伤身

煮面炒菜时使用植物油,除了能美味增香外,还能补充人体必需的脂肪酸等。中国保健协会油脂健康研究专家工作组的研究显示,当前我国大众在植物油使用和储存方面,普遍存在“一油到底”的问题,即煎炒、煲汤、凉拌等不同烹饪方式使用同一种油;没有避光、避热储存,光氧化、热致氧化等导致脂肪酸等营养成分酸败变质等。

中国粮油学会油脂分会会长、武汉轻工大学教授何东平说,消费者应修正食用油误区,健康用油。

高温煎炒,容易营养流失

研究显示,人体需要蛋白质、多糖、脂肪酸等三大营养物,而食用植物油多由饱和脂肪酸、单不饱和脂肪酸以及多不饱和脂肪酸等构成。比如油酸是一种单不饱和脂肪酸,以甘油酯的形式广泛存在于动植物来源的食用油中,是食用油的主要组成成分。

中科院过程工程研究所研究员张贵锋博士说,我国消费者使用食用油存在很多误区:用量超标、用油单一、高温用油以及氧化储存。

“国人普遍存在的误区,比如‘一油到底’现象,造成对脂肪酸摄入的失衡。不分种类的高温煎炒,破坏植物油中的营养物质。”张贵锋说。

日常生活中,人们习惯于无论什么食用油都用作煎炒。但是专家表示,富含亚麻酸的亚麻籽油、核桃油的油温超过60℃,亚麻酸就会大量流失;富含维生素E的橄榄油、小麦胚芽油,油温超过100℃维E也会快速丢失。煎炒时油温一般都在180℃以上,如果用橄榄油、亚麻籽油这样的中低温油去炒菜,不仅无法起到美味增香的作用,而且破坏脂肪酸比例,造成营养流失,同时,还会形成大量过氧化脂影响人体健康。“市面上有一些调和油为了标榜营养全面,把各类高中低温油调和在一起,其实,这样的油用来炒菜,既不营养,且

可能有害健康。”张贵锋说。

根据不同油品的脂肪酸组成和营养物质特性,可把烟点区间相近的油品分成高、中、低三种温度的油,烟点为0~220℃的油,适宜用作煎炒;烟点为0~110℃的油,适宜用作蒸煮;而烟点是0~40℃的油,则只宜用作凉拌。相关推荐显示,不同的植物油适合不同的烹饪方式,如煎、炒、炸,使用温度≤220℃,适宜的是山茶油、花生油、米糠油等;蒸、煮、炖、面食、拌馅、汤,使用温度≤110℃,适宜的是橄榄油、玉米油、南瓜籽油、山茶油等;凉拌、沙拉,使用温度≤40℃,适宜的是紫苏籽油、牡丹籽油、玉米油、核桃油、亚麻籽油等。

储存不当,可能氧化变质

为了使用方便,很多人习惯把油分装到小油壶里,或是放在锅灶旁边。中国肉类协会首席专家张子平指出,氧化会导致食用油中脂肪分解、酸败等。食用油应密封保存在避光阴凉处,还



可以在油面上撒一些维生素E细粉末来延缓氧化变质。

据光照对核桃油酸值的影响研究显示,不同光照条件下核桃油过氧化值随时间的延长而升高。不同光照下核桃油稳定性依次为:避光>紫外光>自然光>日光灯。

因此,食用的植物油不能长

期置放在热源、光照处,食用油桶壁标签上通常会标注避光保存等信息。张贵锋提醒说,目前国内市场上的食用油很多都是4升以上的大容量包装,这种包装既不利于使用过程中用量与分量控制,也不利于储存过程中抗氧化控制。

(科技日报)

英媒:研究显示吃蘑菇可预防轻度认知障碍

英媒称,新加坡的一项研究表明,每周吃两次以上的蘑菇可预防60岁以后出现记忆和语言障碍问题。

据英国广播公司网站3月14日报道,研究发现,蘑菇中的一种特殊抗氧化物可能对大脑有保护作用。吃蘑菇越多的人,在思维和处理测试中的表现就越好。

但研究人员表示,他们还无法证明菌类与大脑功能的直接联系。

报道称,新加坡国立大学在2011年至2017年之间对663名60岁以上中国人的饮食和生活方式进行了跟踪。

在历时六年的研究中,研究人员发现,与每周食用一份以下蘑菇的人相比,每周食用两份以上的蘑菇,可将患轻度认知障碍的几率降

低50%。轻度认知障碍可以使人健忘,影响记忆力,并带来语言、注意力和空间感等方面的问题。这些改变可能是细微的。轻度认知障碍未达到痴呆的诊断标准。

研究人员询问了参与者吃六种不同蘑菇的频率,包括平菇、香菇、白蘑菇、干蘑菇、金针菇和罐装蘑菇。

报道称,食用蘑菇较多的人在大型测试中的表现更好,而且处理速度更快——这一点在每周吃蘑菇达到两份(相当于300克)以上的人身上尤其明显。

研究论文的第一作者、新加坡国立大学心理医学系助理教授封磊说:“这种相关性让人感到意外,这是一个令人鼓舞的消息。”

他说:“看起来是有一种常见的单一成分,对认知功能衰退产生了显著作用。”

研究人员指出,蘑菇是麦角硫因含量最高的膳食来源之一,这是一种人类自己无法制造的抗氧化剂和抗炎剂。蘑菇还含有其他重要的营养物质和矿物质,如维生素D、硒和亚精胺,这些物质能保护神经元免受损伤。

但要证明其直接联系,还有很长的路要走。

英国阿尔茨海默病协会的研究负责人詹姆斯·皮克特博士说:“导致痴呆症的因素有很多,据估计,约三分之一的病例可以通过改变生活方式来预防,包括改变日常饮食。”

(参考消息)

为何早餐应吃得像国王: 高能量早餐有益心脏健康

据英国《每日邮报》3月6日报道,希腊雅典大学的专家调查了2000个人的饮食及健康状况,发现高能量早餐人群的动脉显然更健康,早晨至少400卡路里的能量摄入可降低动脉内斑块的浓度,而动脉内形成斑块是心脏病的主要致病因素。

雅典大学的研究人员以近2000人为研究对象获取研究数据,这些人平均年龄63岁,来自希腊科林西亚州。基于每日饮食中早餐热量占比,研究对象被分为三组:高能量组(即占比超过20%),低能量组(即占比为5%~20%)及不吃早餐组(即占比不足5%)。统计数据显示,240人属于高能量组,近900人属于低能量组,而大约680人不吃早餐。

研究人员发现,与那些很少吃或不吃早餐的人群相比,高能量早餐人群的动脉往往显然更健康。不吃早餐的人群中有15%的人动脉硬化度异常,低能量早餐的人群中这一数字为9.5%,而在高能量早餐的人群中,该数字仅为8.7%;在不吃早餐的人群中,28%的人颈动脉(即颈部主要血管)出现了更多斑块,低能量早餐的人群中,该数字为26%,而高能量早餐的人群中,这一数字仅为18%。

该研究表明,富含能量的早餐有益于个体心脏健康。该研究团队并未明确指出哪些食物最适合作为早餐。然而他们却明确表示,早餐中热量最高的调查对象提及,他们早餐时主要食用奶酪、乳制品、麦片及面包。

该研究的作者索蒂里奥斯(Sotirios Tsalamandris)博士表示:“健康的生活方式应当包括高能量早餐。比起采用某种饮食方式(比如地中海饮食、低脂饮食),早餐中能量占每日摄入能量的20%以上同样重要或甚至更重要”。

同时,该研究还发现,看电视太多也会导致其他风险升高,比如高血压、糖尿病。每周看电视超过21个小时的人群患高血压的风险要高68%,患糖尿病的风险要高50%。

索蒂里奥斯博士还说:“我们的研究结果是要强调避免久坐行为的重要性。这些研究结果清楚地告诉人们要关闭电视机,离开沙发。与花時間坐着看电视相比,即便是与朋友联络感情及做家务等低耗能的活动,或许也能极大地促进你的健康。”

(环球网)

过多饮用含糖饮料增加早死风险

美国人爱吃甜食,尤其喜爱含糖饮料。哈佛大学研究人员对这种饮食习惯提出了警告:他们进行的一项针对美国人的大型长期研究显示,人们消耗的含糖饮料越多,其过早死亡的风险就越大。相关研究成果18日发表在《循环》杂志上。

糖分摄入过多不利于身体健康。已有研究发现,含糖饮料摄入量与体重增加存在关联,饮用过多会增加2型糖尿病、心脏病和中风的风险。但很少有人研究含糖饮料摄入量与死亡率之间的关系。

此次,哈佛大学公共卫生学院研究人员对涉及80000多名美

国女性和37000多名美国男性长期生活方式和健康状况的调查数据进行了分析。他们发现,一个人喝的含糖饮料越多,其早死风险就越大。与每月喝含糖饮料少于1次的人相比,每月饮用1~4次含糖饮料者,早死风险增加1%;每周饮用2~6次者,早死风险增加6%;而每天喝1~2次含糖饮料者,早死风险则会增加14%;若每天饮用两次以上,其早死风险比不喝含糖饮料者高出两成(21%)。数据还显示,与含糖饮料消费相关的早死风险增加在女性中比男性更明显。

研究表明,饮用含糖饮料与心

血管疾病早死风险增加有密切关联。与不经常喝含糖饮料的人相比,那些每天饮用两份或更多份含糖饮料的人患心血管疾病早死的风险要高出31%。此外,含糖饮料消费与癌症早期死亡风险之间也存在适度联系。

在美国,碳酸和非碳酸软饮、果汁、能量饮料等含糖饮料,是人们食谱中糖分的最大来源。美国成年人的含糖饮料摄入水平几乎都超过了健康饮食建议。因此,研究人员建议,应限制含糖饮料的摄入,用其他饮料,最好是水来代替,这样才更有助于健康和长寿。

(科技日报)