



动物油植物油哪个好 如何选择?

日常生活中,面对琳琅满目的烹调油和各种富含脂肪的食物,我们是不是常常不知该如何选择?有人说饱和脂肪酸不好,那我们是不是就一口都不能吃了?有人又说饱和脂肪酸好,那我们是不是就能放心大胆地敞开吃啦?

世界卫生组织建议,能量的摄入和消耗应保持平衡,摄入的脂肪总量不应超过总能量的30%。更强调饱和脂肪的摄入应少于总能量的10%,并建议使脂肪的摄入从饱和脂肪转向不饱和脂肪。那么,饱和脂肪和不饱和脂肪是什么?生活中应如何辨别和选择呢?

什么是饱和脂肪酸和不饱和脂肪酸?

动植物脂肪主要以甘油三酯为其基本结构,而甘油三酯

是由脂肪酸和甘油形成的。根据脂肪酸结构的不同,可以分为饱和脂肪酸和不饱和脂肪酸。

一般来说,大多数植物油中含不饱和脂肪酸较多;动物性食物的脂肪含量因种类、食物来源部分的不同而异,陆生动物脂肪如猪油、奶油中饱和脂肪酸含量多。

不同的脂肪酸,对健康的影响不同吗?

饱和脂肪酸对人体健康的影响表现在摄入量过高时,可能与高脂血症及某些肿瘤的发生有关。还有研究认为,饱和脂肪酸可能是阿尔茨海默病发生发展的危险因素之一。而且,饱和脂肪酸与胆固醇形成酯,易在动脉内膜沉积,发生动脉硬化。而胆固醇存在于动物性食物中(畜肉中胆固醇含量大致相近,肥肉比瘦肉高,内脏又比肥肉高,脑中含量最高)。

近年来,不饱和脂肪酸与慢性病的不关系也成为大家关注的热点。研究发现饱和脂肪酸在肥胖、糖尿病等慢性疾病

的发生发展过程可能起到积极作用。

那富含不饱和脂肪酸的植物油是不是就可以不设上限地食用呢?答案是否定的!

日常生活中我们还是要遵循“健康成年人每天烹调油摄入量不超过25克”的原则,同时注意选择和搭配,就可以在满足身体需要的同时,又不会因为过量而给机体造成负担。

面对不同的烹调油,应当怎样选择?

烹调油选择应尽量以植物油为主。由于不同的植物油各具营养特点,《中国居民膳食指南》建议,应该经常更换烹调油的种类,食用多种植物油。如果购买多种油换着吃,消耗速度太慢容易过期的话,在选购烹调油时可以小包装为主,定期更换。

常见烹调油哪些是植物油,哪些又是动物油呢?

烹调油可分为植物油和动物油。常见的植物油如大豆

油、花生油、葵花籽油、菜籽油、芝麻油、玉米油、橄榄油等。常见的动物油如猪油、牛油、羊油、奶油(黄油)、鱼油等。

除了烹调油,还有哪些食物也需要注意呢?

《中国居民膳食指南》建议适量吃鱼、禽、蛋、瘦肉,优选鱼和禽类,少吃肥肉。鱼类脂肪含量相对较低,且含有较多的多不饱和脂肪酸,可首选。禽类脂肪含量也相对较低,且不饱和脂肪酸含量较高,其脂肪酸组成也优于畜类脂肪,选择也应先于畜肉。畜肉类,也就是我们常说的“红肉”,如猪、牛、羊等,脂肪含量高,含饱和脂肪酸较多。所以,吃畜肉应当选择脂肪含量相对较低的瘦肉,而肥肉和荤油应当少吃。坚果,如核桃、杏仁、花生、瓜子等,脂肪含量高,但大部分以单不饱和脂肪酸为主,含有多种有益脂肪酸和营养素,应适量食用。

10点建议助您健康吃油

(一)油是人体必需脂肪酸和维生素E的重要来源,有助于食物中脂溶性维生素的吸收利用,但摄入过多会影响健康。

(二)植物油和动物油摄入过多会导致肥胖,增加糖尿病、高血压、血脂异常、动脉粥样硬化和冠心病等慢性病的发病风险。

(三)建议健康成年人每天烹调油摄入量不超过25克。

(四)烹饪时多用蒸、煮、炖、焖、凉拌等方式,使用不粘锅、烤箱、电饼铛等烹调器,均可减少用油量。

(五)家庭使用带刻度的控油壶,定量用油、总量控制。

(六)高温烹调油、植物奶油、奶精、起酥油等都可能含有反式脂肪酸。要减少反式脂肪酸摄入量,每日不超过2克。

(七)少吃油炸香脆食品和加工的零食,如饼干、糕点、薯条、薯片等。

(八)购买包装食品时阅读营养成分表,坚持选择少油食品。

(九)减少在外就餐频次,合理点餐,避免浪费。

(十)从小培养清淡不油腻的饮食习惯。

(人民网)

西瓜的番茄红素又多又好

提到富含番茄红素的食物,很多人的第一反应是西红柿。鲜为人知的是,西瓜的番茄红素含量要比西红柿还高。

番茄红素是常见的类胡萝卜素之一。研究发现,这种植物化学物清除自由基的能力远超维生素C、胡萝卜素和维生素E,可有效保护身体免受氧自由基的损伤,在一定程度上起到预防癌症、保护心血管健康、延缓衰老、保护皮肤等功效。根据《中国居民膳食营养素参考摄入量(2013版)》提供的数据,100克的可食部位中,熟西红

柿含有4.4毫克番茄红素,西瓜的含量为4.53毫克。并且,西红柿里的番茄红素属于反式结构,需经做熟才会转化成顺式结构,被人体吸收。而西瓜本身有很多顺式结构的番茄红素,不必煮熟,人体就可直接吸收。黄瓤西瓜几乎不含番茄红素;红瓤西瓜颜色越红,番茄红素含量越高。

番茄红素是脂溶性的营养素,所以配合带点油脂的食物一起吃,吸收利用率更好。建议把西瓜切成小块和全脂酸奶或沙拉混合后食用,吃西瓜时喝袋牛奶也能起到上述作用。

■ 营养厨房

两款食疗方 助老师缓解咽炎脱发

教师是一个集脑力与体力劳动于一体的职业。由于职业的特殊性,许多老师一直备受咽喉炎、须发早白、脱发、腿部静脉曲张、颈腰椎病和神经衰弱等问题的困扰。这些问题如何通过饮食调理?广州医科大学附属中医医院杂病门诊高三德副主任中医师给广大老师推荐以下两款食疗方。

1.蜜饯百合

原料:干百合100克,蜂蜜150克。

制作:将干百合洗净,放入浅碗内,加入蜂蜜,加盖隔水蒸1.5小时,趁热调均匀,晾冷后,装入瓶内冷藏保存即成。

用法:每日早晚各服1汤匙。

功效:润肺利咽,清心安神。适用秋天肺燥所致干咳、咽痒等。

2.制首乌煮鸡蛋

原料:制首乌15克、鸡蛋2个,葱、生姜、食盐、料酒各适量。

制作:1.将制首乌和整个鸡蛋放入锅内,加水适量,再放入葱、姜、食盐、料酒等调料。2.先武火烧沸,文火熬至鸡蛋熟,将蛋取出冲冷水,剥去蛋壳,再放入锅内文火煮30分钟。

用法:吃蛋喝汤,每日1次。

功效:补肝肾,益气血,抗衰老。适用于血虚体弱、头晕眼花、须发早白,未老先衰、脱发以及血虚便秘等症。

食物发霉了,最好整个扔!

苹果烂了一点,面包长了几个霉斑,甘蔗坏了一小段……遇到这样的情况,很多人会切掉坏的部分吃剩下的。这样做是节约了,却增加了食品安全风险。

发霉的食物不论大小,都可能含有多种真菌毒素。以水果为例,其汁多糖多营养多,非常适合霉菌生长。只要有机会,霉菌就能立刻入侵果肉并大量繁殖,造成发霉腐烂。水果中常见的两种真菌毒素均由展青霉产生:展青霉素会导致人体的胃肠道功能紊乱,引发肾脏水肿等病症,赭曲霉毒素具有肝肾毒性。此外,还有少数霉菌毒性更强,比如可能存在于腐坏甘蔗中的“节菱孢霉菌毒素”,不仅是明确的致癌物,孕妇如果不小心吃了,还可能导致胎儿畸形。

食物发霉腐烂长绿毛,最好整个扔掉,具体有两个原因。第一,你几乎不可能精准切掉含有毒素的部分。国标规定,水果及果蔬汁饮料

中展青霉素含量不得超过50微克/千克,葡萄制品中赭曲霉毒素A的含量不得超过2微克/千克。注意,1微克等于一百万分之一克,这是一个非常小的单位,大约是一根头发的四百分之一那么重。这么微小的一点点含量就会对人体产生危害,这就意味着,切掉烂的部分其实是个难度极高的“技术活”,哪怕毒素没扩散,万一手抖了沾上一点烂的部分,可能就会把超标的毒素吃进肚里。第二,看起来完好的果肉,可能已被霉菌污染。因为水果大多含水量丰富,可以理解为内部的汁液是流通的,霉菌随着汁液在内部蔓延,大量肉眼看不见的果肉,可能早已被霉菌占领。这种情况在容易变软成熟的水果中更为明显,比如芒果、桃子、苹果等。湖南台一个节目曾找来一个腐烂桃子和一个新鲜桃子,分别取样,检测真菌数量。结果显示,腐烂桃子中,腐烂部分的真菌数量达

8.25万个,未腐烂部分为5.31万个,新鲜桃子的真菌数量为8000个。很显然,只要桃子发生腐烂,即便是好的那部分,真菌数量也比新鲜桃子提升了很多倍。中国预防医学科学院的研究结果也显示,霉变苹果上外观正常部位的展青霉素含量为霉变部位的10%~50%,所以即使外表看上去仍旧正常的果肉,其实已经含有大量有害物质,并不宜食用。

需要说明的是,除了微生物引起的损伤外,水果还容易发生碰伤和冻伤。碰伤后果肉容易变软,颜色加深,这是由于细胞发生了破损,细胞内的物质发生酶促褐变造成的,但并没有产生有害物质,此时食用并不影响健康。但碰伤的水果由于营养物质暴露在外,为微生物的生长提供了良好条件,所以一定要马上吃掉,否则很容易被展青霉侵占,从而发生霉变。同样,低温也会造成一些水果细胞膜破损,冻伤的水果虽然口感和外观差了一些,但仍然可食用。