



油不存在好坏,关键是会“吃”

生命离不开能量供给,碳水化合物、脂类、蛋白质被称为“三大营养素”,它们是提供能量和维持生命活动的最基础的三种物质。其中的“脂类”就包括膳食中的“油”。不要小看它,现代人的很多疾病都与它有关,今天就说说“吃油”话题。

油,按来源可以分为动物性油(如猪油、牛油等)和植物性油(如花生油、菜籽油等)。有时候把常温下呈液态的称为“油”,固态的称为“脂肪”,但本质上是一致的。事实上,几乎所有食物中或多或少都含有脂肪,就连蔬菜、水果当中也会含有微量或少量的脂肪。

动物油和植物油本来就没有“谁更好”的说法

其实不存在哪种油好、哪种油不好的问题,只要是天然的食物,都是好东西,关键在于我们会不会合理地吃。片面宣传某种油好、某种油不好都是不科学的。为什么这么说呢?前面讲到油按来源可分为动物性油和植物性油,若按脂肪酸分子结构分,可分为饱和脂肪酸、单不饱和脂肪酸、多不饱和脂肪酸。

所谓饱和脂肪酸,在常温下即可呈现固态,保质期也长,猪油、牛油里面的饱和脂肪酸比例就很高;不饱和脂肪酸在常温下是液态的。而单不饱和脂肪酸顾名思义,其分子式中只有一个不饱和键,橄榄油中此类脂肪酸比例就很高;多不饱和脂肪酸分子式中有两个或两个以上不饱和键,常见的油中都含有此类脂肪酸。

事实上不同的油都同时含有这三

种脂肪酸,只是比例上有所差别罢了。我们可以说,猪油含饱和脂肪酸的比例较高,也可以说橄榄油中含单不饱和脂肪酸的比例较高,或者说玉米油含多不饱和脂肪酸的比例比较高。

需要说明的是,之所以现在总是建议大家减少饱和脂肪酸的摄入比例,是从目前人们慢性病高发的角度考虑的,但并不代表饱和脂肪酸是“坏蛋”,不代表我们要完全排斥它。事实上,已经有研究发现饱和脂肪酸的摄入量与心血管疾病、脑卒中、糖尿病的发生并没有相关性。而且,在过去物质比较匮乏的年代,没有琳琅满目的植物油,动物油是家庭常用的炒菜用油。简单地将肥肉放进锅里加热,油便被炼出来,切一块便可炒菜,而那个时代的心脑血管疾病似乎也没有现在这么多。

建议不要总是吃某一种油 橄榄油对人体脂肪酸比例有调节作用

油的差别,就差在不同脂肪酸的含量上。动物油、黄油、奶油的饱和脂肪酸含量很高,但并不是只有动物油当中饱和脂肪酸含量高,植物油如椰子油、棕榈油当中的饱和脂肪酸含量也很高;茶油的单不饱和脂肪酸含量很高;而豆油、葵花籽油的多不饱和脂肪酸含量很高。

此外,橄榄油也是近年来较时髦的食用油,但橄榄油品种很多,品质不一,场地、工艺、橄榄树品种等都会对油的特征和脂肪酸含量造成影响。总体来说,橄榄油也是富含单不饱和脂肪酸的,比例高达55.0%~83.0%。这类油对维持脂肪酸比例能起到很好的调节作用,但这类油也容易氧化变质,保质期较短,最好装在深颜色玻璃瓶中冷餐保存。

所以,不存在哪种油是黄金比例吃了刚刚好的好事。就算有这种油,

我们除了吃这种油之外,还会吃肉、蛋、奶、豆、坚果、小食品等食物,加上这些食物里的脂肪,就未必还是这种油本身的脂肪酸比例了。事实上,我们几乎不可能知晓我们每天吃进去的所有食物中三种脂肪酸各占多少量,比例是否合理。与其纠结吃什么油好,不如放下纠结,把握“所有天然食物都是好的”。

炒菜少放点油对健康是有益的,不要总是吃某种油,换着吃,并试着把橄榄油、亚麻油也安排进食谱当中,一周多吃几次鱼类,少吃休闲食品,坚果每日最多一小把的原则可能更易操作一些。比起“吃什么油好”的烦恼,我们更应该关注如何改变炒菜用油超量、爱吃多油食品的习惯。值得特别提醒的是,坚果中的含油量是很高的,坚果可食部分几乎一半以上是脂肪,不经意间就会吃进太多热量。

深海鱼油富含 ω -3 脂肪酸对身体好 但不推荐盲目购买市面上的相关产品

深海鱼油当中富含 ω -3 脂肪酸,有研究显示,这种脂肪酸具有抗炎症、抗血栓形成、降低血脂、舒张血管、降低冠心病发病风险的特性。

需要知道的是,只有“深海”鱼类、贝壳类的脂肪当中才富含 ω -3 脂肪酸。海鲜市场上常见的鱼虾贝类产品的脂肪当中有的 ω -3 脂肪酸比例也较高,但不要忘了,鱼虾贝类的脂肪含量本来就是很少的,把这些脂肪再分成饱和脂肪、单不饱和脂肪、多不饱和脂肪之后,才能从多不饱和脂肪中再谈论 ω -3 脂肪酸的含量,可想而知含量真的很少很少。何况国人的膳食结构中,除了沿海地区外,餐桌上天天有鱼虾贝类的家庭本就不多。

再说 ω -6 脂肪酸,它可不像 ω -3 脂肪酸来源这么稀缺,这类脂肪酸来源非常丰富,猪牛羊肉、玉米、大豆、坚果、各种植物油、油炸食品等当中都含有丰富的 ω -6 脂肪酸。二者比例平衡对我们的健康至关重要。关于膳食中 ω -6 和 ω -3 脂肪酸的合适比例,中国营养学会的建议是(4~6):1,我们一定要警惕 ω -6 脂肪酸摄入过多、 ω -3 脂肪酸摄入过少的问题,二者摄入比例严重失衡是造成很多现代疾病的重要原因。

那么要不要补充深海鱼油呢?这个问题不好回答。真正的深海鱼油无疑是好东西,但是不是因此就能推而广之呢?对于生活在城市的人来说,额外的补充深海鱼油产品真的只有益处吗?有没有商家出于商业利益的目的过度包装片面宣传的因素呢?油在鱼体内和经过工业加工提取后品质能保证一致吗?深海鱼那么稀缺,鱼类的脂肪含量本身就不高,何以网购平台上、保健品店全是这种稀缺的商品呢?深海鱼油不在低温环境下保存不会变质吗……如果花钱买到的只是一份心理上的自我安慰,那消费者需要注意理性消费。

(赵润桂)

动物内脏其实是“营养小宝库”

说起动物内脏,可以说有人爱来有人怕。那么,动物内脏到底能不能吃呢?

动物内脏铁锌含量高 适合孩子吃

动物内脏含有丰富的脂溶性维生素、B族维生素、铁、硒和锌等,能有效补充人体对这些营养素的需求。

以猪肝为例,每100克猪肝含蛋白质19.3克;肝脏含有丰富的铁,每100克猪肝中含22.6毫克,而且主要是血红素铁,容易被吸收利用,经常吃猪肝有助于预防或改善缺铁性贫血。肝脏中维生素A含量高,每100克猪肝中高达4972微克,维生素A具有促进生长发育,维持正常视力、防治夜盲症,增强机体免疫力等作用。

肝脏还含有丰富的维生素B₂,每100克猪肝中含2.08毫克,维生素B₂参与体内生物氧化与能量代谢,维持蛋白质、脂肪和碳水化合物的正常代谢过程,促进机体的生长发育,维护皮肤和黏膜的完整性。

动物内脏的铁和锌含量较高,正在长身体的儿童容易缺这些微量元素,可以经常吃一些内脏来获取这些容易缺乏的营养素。还有一些维生素A、D营养不足或缺乏的人,内脏富含这些脂溶性维生素。

食用动物内脏 有哪些健康隐患?

动物内脏的脂肪含量和胆固醇含量都比较高,每100克猪肝含胆固醇288毫克,是瘦猪肉的3.5倍。过量食用动物内脏容易引起血脂异常、高血压、冠心病、动脉粥样硬化等心脑血管疾病的发生。

一次大量食用动物内脏,很容易造成维生素A或维生素D中毒。肝脏是动物的主要解毒器官,某些有毒有害物质可能残留在肝脏中,食用肝脏就会随之摄入这些毒素。给动物过量使用的药物,如抗生素等,也可能蓄积在肝脏中。

吃动物内脏要注意什么?

说了动物内脏的这么多好处和坏处,动物内脏到底能不能吃呢?答案是能吃,需要适量吃,不能多吃。动物内脏中所含的胆固醇和可能存在的有害物质,只要不大量食用,我们的身体完全有能力处理,无需担心。总体而言,适量食用动物内脏利大于弊。

1. 适量摄入。动物内脏不宜天天吃,建议每月可以吃动物内脏食物2~3次,每次25克左右。

2. 要购买新鲜、健康,经检疫合格的动物内脏。病死的动物或是死因不明动物的内脏坚决不能食用。

3. 认真清洗,有助于减少残留的有害物质。最好先用流水冲洗干净,再用清水浸泡30分钟左右,泡完再冲洗一下。

4. 炒熟煮透才能吃。有些人追求口感嫩,内脏稍微一翻炒就起锅,里面还泛着血丝,这样是不可取的,需要彻底加热做熟才能保证食品安全。

(据《北京青年报》)