

好吃周刊 / 美食专列



“爸爸的黑暗料理”

自古以来,食用
油在膳食中都扮演
了重要角色。
但随着生活质
量的提高,生活方式
和饮食结构都在悄然发生
变化。

食用油从之前富贵人
家的象征,
变成了高血脂,动脉硬化
这些慢性疾病的诱因。

怎么吃
油才最健康,
你真的了解
吗?

金龙鱼黄金比例调和油提示您
本周五晚 22:00-00:30
锁定湖南卫视“爸爸之夜”品尝星爸们的均衡料理

**1.当我们谈论吃油的时候,
我们应该关注什么?**

人一生中大约会吃掉 1.18 吨
食用油,这个容量相当于 6441 瓶
200 毫升饮料。你只知道吃油,却
不知道为什么要吃油?因为食用油不
仅仅能让食物增色提香,更重要的
在于它还是人体热量和必需脂肪
酸的重要来源。脂肪酸是人体七大
营养素脂类的重要组成部分,在
我们的日常膳食中食用油提供了人
体所需的约 50% 脂肪酸。也就
是说日常的膳食,几乎是你最重
要的人体“加油站”。所以从健康
的角度上,我们吃油实际上
就是在补充脂肪酸。



2.这么重要的脂肪酸,究竟都是什么?

我们一生中要摄入这么多脂肪酸,可它们究竟都是什
么呢?按照常见的碳链饱和度分类,脂肪酸包括饱和脂肪酸
与不饱和脂肪酸(又包括单不饱和脂肪酸,多不饱和脂肪
酸)两种。不同的脂肪酸经过人
体的消化、吸收及分配于各组织
用于维持人体生理功能。如果把
人体比作一部汽车,它们就如同
汽车当中的汽油、机油、变速箱
油,一个都不能少。



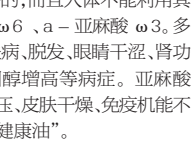
饱和脂肪酸——人体的“燃料”

饱和脂肪酸的主要作用是为人提供能量,就如汽车中的汽油一样。只有摄入了足够的脂肪
酸,人才能够有力气。此类脂肪酸多含于牛、羊、猪
等动物的脂肪中,有少数植物如椰子油、可油、棕
榈油等中也多含此类脂肪酸。随着生活条件的改
善,我们的肉类摄入量增加了。很多人面临着饱和脂
肪酸摄入过剩的问题。这时候我们就要尽量减少食
用油中的饱和脂肪酸摄入。如果人体内饱和脂肪酸
摄入量过高,就会导致血胆固醇、三酰甘油和
LDL-C 升高。继而引起动脉管腔狭窄,形成动脉
粥样硬化,增加患冠心病的风险。饱和脂肪酸摄入
不足会使人体的血管变脆,易引发脑出血、贫血、易患
肺结核和神经障碍等疾病。



单不饱和脂肪酸——关爱血脂健康

增加饮食中单不饱
和脂肪酸,如 n-9,使血
液中的胆固醇含量适中,
长期食用一稀酸(单不饱
和脂肪酸)油脂的地中海
人心血管发病率低(摘自
《油脂化学》)。单不饱
和脂肪酸常见于菜籽油、橄
榄油、茶油中。



多不饱和脂肪酸——“营养油”

“营养油”能提供什么营养?事实证明,多不饱
和脂肪酸中含有的 DHA 被称为人体脑黄金,很
多婴儿奶粉中都含有这种成分,因此孩子摄入多不饱和脂肪酸,有利于健康成
长。而它对于成年人来说,也是必不可少。多不饱和脂肪酸不仅能保持膳食平
衡,更能补充人体所需的热量。多不饱和脂肪酸主要来源为食用油、深海鱼等;
包括两种人体必需脂肪酸(人体正常生理活动离不开的,而且人体不能利用其
它营养素自身合成,只能通过食物供给)——亚油酸 ω6、α-亚麻酸 ω3。多
不饱和脂肪酸亚油酸 ω6 不足会导致湿疹似的皮肤病、脱发、眼睛干涩、肾功
能障碍、伤口不能痊愈、近似关节炎的不适出现、胆固醇增高、病症。亚麻酸
ω3 不足会导致体弱、视力下降、运动肌不协调、高血压、皮肤干燥、免疫功能不
全。所以说,多不饱和脂肪酸不仅是“营养油”更是“健康油”。



食用油 今天你吃对了吗?

食物多样化,油要调着吃!

3.替你问专业人士:食用油,怎么吃才能最健康

Q1:很多家庭长期食用单一类型的食用油,这样健康吗?
A:长期食用一种单一类型的食用油,容易造成脂肪酸摄入的不均衡,我们并不推荐。食用油为我们人体提供必需的脂肪酸和能量。不同的类型的食用油中含有的脂肪酸比例不同。这就像我们平时吃油,也要讲究荤素搭配,这样蛋白质、维生素、糖分等等各种营养素才能摄入均衡。吃油也是一样,我们提倡均衡的脂肪酸摄入,所以尽量不要只吃一种油,要调和着吃,以保证膳食脂肪酸的均衡摄入。

Q2:很多家庭为了老人健康,尽量让他们少吃油,这样是对的吗?
A:老年人摄入脂肪酸,特别是不饱和脂肪酸太少,也是不健康的。脂肪酸是人体重要的营养素之一,针对老年人我们推荐质量较高,脂肪酸配比较合理的食用油。一般来说,老人新陈代谢较慢,就要少吃含有大量饱和脂肪酸的肉类和动物油,同时提高膳食中的不饱和脂肪酸摄入量。而不饱和脂肪酸对于老年人的心血管养护极具营养价值。只要适度适量,老年人吃油还是有益健康的。

Q3:心脑血管疾病真的是“吃油吃出来的”吗?
A:确实是这样,抛开遗传和性格因素,很多心脑血管疾病和脂肪摄入不均衡有一定关系。如果必需脂肪酸与非必需脂肪酸不能均衡的摄入,在代谢过程非必需脂肪酸与必需脂肪酸竞争,使重要的代谢途径失去平衡,引起疾病,在中国的高血脂患者中,很大一部分是总胆固醇、甘油三酯两项指标比较高。这可能就是油的摄入量,特别是饱和脂肪酸摄入量过多,胆固醇代谢不出去的原因。要降低心脑血管疾病风险,建议一方面控制食用油的摄入量,每人每天控制在 25-30g,另一方面不要过多单一摄入某一种脂肪酸,油要依据脂肪酸构成平衡着吃才健康。

4.食用油科学配比,才是健康好油

平衡营养,才是科学好油

根据《中国居民膳食营养素参考摄入量》DRIs 中倡导的膳食脂肪酸均衡摄入。为中国人特别调制的金龙鱼黄金比例调和油,产品中科学调配饱和脂肪酸、单不饱和脂肪酸与多不饱和脂肪酸,达到 2 个层次 3 大类别脂肪酸的科学供给,配合膳食,就能帮助人体从膳食中均衡摄入脂肪酸。有助于人体膳食脂肪酸的平衡,平衡营养更健康。

优质调和油,一瓶全家享用

要为老人孩子的健康单独选用调和油?完全没这个必要,选用一瓶脂肪酸科学配比的调和油就够了。金龙鱼黄金比例食用调和油是精选玉米油、葵花籽油、花生油、亚麻籽油、大豆油、菜籽油等 8 种高级植物油,经过科学配比调和而成。能满足大众人群对膳食脂肪酸营养的需求,较高的不饱和脂肪酸比例,有助于老年人的心脑血管健康,而多不饱和脂肪酸则能满足孩子的营养需求。营养健康油,全家一起享用。

转自《时尚健康》





金龙鱼 非转基因油 全国销量遥遥领先

23种非转产品 更多选择

金龙鱼官网网址: www.jinlongyu.cn
消费者服务热线: 400-616-5757

俄罗斯国家芭蕾舞团访沪系列

《胡桃夹子》奇幻童话与芭蕾舞的梦幻结合

2014 年 10 月 3 日至 4 日,俄罗斯国家芭蕾舞团将携又一经典作品芭蕾舞剧《胡桃夹子》亮相上海东方艺术中心,这部根据童话故事改编的舞剧将陪伴观众尤其是小观众们度过一个欢乐的国庆假期。

孩子们的玩具和舞蹈盛宴

《胡桃夹子》剧本是根据德国作家霍夫曼的童话《胡桃夹子和鼠王》改编的,全剧共分两幕,描绘了儿童的独特天地。舞剧的音乐充满了单纯而神秘的神话色彩,具有强烈的儿童音乐特色。剧情大致为:圣诞节,女孩玛丽得到一只胡桃夹子。夜晚,她梦见这胡桃夹子变成了一位王子,领着她的一群玩具同老鼠兵作战。后来又把她带到果酱山,受到糖果仙子的欢迎,享受了一次玩具、舞蹈和盛宴的快乐。

奇幻童话与优雅芭蕾舞的梦之旅

如果说《天鹅湖》是芭蕾舞饕餮大餐,那么《胡桃夹子》就是文艺茶点,清新欢愉。作为世界上各大芭蕾舞团的保留剧目,《胡桃夹子》常演不衰,一方面是由于它有华丽壮观的场面、诙谐有趣的表演,但更重要的是柴可夫斯基音乐强烈的感染力。全剧的音乐分为小序曲、六首特色舞曲、花之圆舞曲三个乐章。弦乐的大量使用,使全剧显得既精致又不乏真实感。

《胡桃夹子》是柴可夫斯基后期的作品,曲风更加成熟。在舞剧音乐中最为著名的是《花之圆舞曲》,选自舞剧第二幕中糖果仙子与众仙女群舞时的音乐,经常单独演出。

■ 爱乐汇·俄罗斯国家芭蕾舞团《胡桃夹子》 演出时间:10月3日 14:00/19:15 10月4日 14:00 演出地点:东方艺术中心歌剧院 演出票价:80,180,280,380,480,680,880	■ 爱乐汇·俄罗斯国家芭蕾舞团《天鹅湖》 演出时间:9月29日至10月2日 19:15 10月1日,2日 14:00 演出地点:东方艺术中心歌剧院 演出票价:80,180,280,380,480,680,880	■ 爱乐汇·俄罗斯国家芭蕾舞团《睡美人》 演出时间:10月4日 19:15 10月5日 19:15 演出地点:东方艺术中心歌剧院 演出票价:80,180,280,380,480,680,880	■ 爱乐汇·俄罗斯国家芭蕾舞团《堂吉珂德》 演出时间:10月6日 19:15 10月7日 19:15 演出地点:东方艺术中心歌剧院 演出票价:80,180,280,380,480,680,880
---	---	--	---

订票热线 021-51085050 400-650-5050

订票官网 www.piao123.com

关注爱乐汇微信公众号,爱乐汇演出购票可享 9 折优惠

