

吃好每天3顿饭

◆ 于康

一勺油的学问

同样的一勺油,我们可以有三种选择。吃什么油是一个大学问。

猪油

要尽量避免用猪油、羊油、牛油等动物性油脂来炒菜,当然我们会不可避免地吃进动物性油脂,但是炒菜、烹调食物时一定要用植物油。

植物油

有人看到此处可能会十分自信,因为自己吃的是素油。但是素油也并不一定就代表绝对的健康。素油也分等级,例如棕榈油、椰子油等等,里面含有一些不好的成分就与动物油相似,所以尽量不要用太多棕榈油和椰子油烹调食物。在购买时要注意标签,如果只写了植物油,而没有写清油的类型的话,千万不要买。因为有些黑心厂家就利用这个漏洞,打着植物油的旗号,把一些劣质的植物油卖给消费者。我们日常生活中常见的油有花生油、豆油,这几种油是比较好的,但是也要遵循两勺半的分量,不可以多放。现在比较受到专家推崇的油是茶油、亚麻籽油、橄榄油等。为什么推荐橄榄油呢?因为橄榄油里含有较多的单不饱和脂肪酸,这对心血管和血脂调控都有好处。橄榄油的价格也较高,买1桶橄榄油的价格可以买5桶花生油,现在橄榄油已经成为时尚的送礼物。但是,橄榄油有一个小缺点,在高温下橄榄油容易变质,在用橄榄油烹调时尽量选择凉拌菜或者在水煮青菜里浇上橄榄油,一周吃1次即可。橄榄油不能做油炸食品,如果要做油炸食品最好选择耐高温的花生油。

反式油

现在反式油大行其道。现在大部分的反式油里的反式脂肪酸都是人造的。人们用各种方法把植物油改造成反式脂肪酸,现在反式脂肪酸已经进入到人们的各种食物中去。据说在我国80%-90%的糕点,都是用反式油加工而成的。

你怎么知道自己是否吃过反式油呢?下面列出几种食品,只要你吃过其中的一种,就一定吃过反式油。巧克力派、奶油蛋糕、炸面包圈、咖啡伴侣、人造黄油、方便面等等。

为什么厂家愿意用反式油来加工方便面呢?很简单,因为反式油加工的方便面保质期可以大幅度延长,反式油的商业价值如此巨大,厂家当然不会舍近求远。反式油有哪些危害呢?摄入少量反式油的问题不大,但是如果你生活在一个反式油的世界里,将会导致肥胖发生风险增高,糖尿病发生风险增高,高脂血症发生风险增高。所以现在美国和欧洲国家已经开始限制反式油的使用,我们国家也已经开始关注这件事情。

所以现在的家长要注意,不要让自己的孩子从小就生活在一个充满奶油的环境里。有时候家里买的奶油蛋糕,一整个几乎都是小孩子吃完的。

还有一种油,是看不见的油

我们看电视时吃的花生、瓜子、开心果等坚果,这都是看不见的油。虽然这些油都是好的,但是这会使得我们的油摄入量超标。还有些孕妇,听说核桃对孩子的大脑发育好,就拼命地吃核桃。最后孩子的大脑不知道发育得如何,但可以确定的是,她的血糖一定超标了,在妊娠期间发生了糖尿病、高血糖。所以虽然核桃的确有益,但是需要适量地吃。高脂血症患者必须限制坚果的摄入量,一天不能吃超过一小把的花生米,换成核桃的话,不能超过3个核桃。

高价食用油营养未必高

由于近年来越来越高涨的养生热,食用油市场上也纷纷打出健康牌,高档食用油越来越贵,进口的橄榄油,国产核桃油、红花籽油、山茶籽油等也大量出现,每升百元以上的新品种层出不穷。每升近百元的核桃油,比普通豆油贵了将近20倍。

高档食用油在北京、上海等大都市都出现了80%左右的销售增长率。选购者绝大部分是把高档食用油看成是减少高血脂、高胆

固醇、高血液黏稠度的产品,当做提高免疫力的保健品。不过,高档食用油不能和保健品混为一谈。

任何食用植物油的成分几乎100%都是脂肪,也是饮食中热量最高者,还含有少量的脂溶性维生素E、维生素K。脂肪由脂肪酸组成,又分为饱和脂肪酸与不饱和脂肪酸。饱和脂肪酸还分为单不饱和脂肪酸与多不饱和脂肪酸。饱和脂肪酸主要存在于动物性食品内,及少数植物油,如椰子油、棕榈油等。像猪肉、肥肉、全脂奶的脂肪(奶油)就含较多饱和脂肪酸。摄入过多的饱和脂肪酸,容易形成高脂血症,患上心脑血管疾病。

单不饱和脂肪酸主要存在于食用植物油内。单不饱和脂肪酸在取代饮食里的饱和脂肪,不提高每天总热量的情况下,有防治冠心病的作用。

ω -3脂肪酸与 ω -6脂肪酸都属于多不饱和脂肪酸,对于维护人体细胞结构,形成体内的激素是必不可缺的。多不饱和脂肪酸人体本身不能合成,要靠每天吃的食物来供给,所以被称为必需脂肪酸。 ω -3脂肪酸分两种:一种是亚麻酸,主要存在于一些食用植物油和果仁内;另一种是二十碳五烯酸(EPA)和二十二碳六烯酸(DHA),在一些深海鱼里含量较多。 ω -6脂肪酸主要是亚油酸,存在于食用植物油内。科学家发现:摄入过多的 ω -6脂肪酸,可以在体内产生过多的代谢物质,引起体内的炎症反应;而摄入足够的 ω -3脂肪酸,可以平衡这种代谢物质,起到抗炎作用。

大多数植物油之中,尤其是花生油、芝麻油、玉米油,属于 ω -6脂肪酸含量比较高的油,它们也是国内居民常吃的几种健康食用油。遗憾的是,这几种油的 ω -3脂肪酸含量都很低。如果以这几种油作为食用油,首先要使自己的饮食结构健康,同时应该参加健身锻炼。另外,还应该每星期吃两餐富含 ω -3脂肪酸的海鱼,如三文鱼,以补充 ω -3脂肪酸的摄入不足。

富含 ω -3脂肪酸的植物油为数不多,只

有少数几种。在市售的植物油里,亚麻籽油(也被称为胡麻油)是含 ω -3脂肪酸最多的植物油,其含量高达53%。不过,亚麻籽油里的 ω -3脂肪酸,像其他植物油一样,是 α -亚麻酸,其健康作用不如深海鱼。亚麻籽油在普通条件下非常容易氧化,要求放入冰箱内保存,由于这个特殊缘故,亚麻籽油一般被用来作为膳食补充剂。

橄榄油并非保健品

近年来,进口橄榄油大举进军我国市场,国产橄榄油也应运而生,广告宣传中声称是什么“皇室用油”、如何具有保健作用等。不可否认,橄榄油算是一种不错的食用油,但未必有广告宣传的那么神奇。橄榄油主要由单不饱和脂肪酸组成,约含73%, ω -6脂肪酸含量约为10%, ω -3脂肪酸的含量不到1%,远低于豆油的 ω -3脂肪酸含量——这一点似乎就不如豆油了。而橄榄油的饱和脂肪酸含量却约为14%,与改良菜籽油相比,含量高得多,这应该算是它的劣势。如果用油的成分来说明橄榄油是“健康的油”,其实没什么科学依据。有人认为,橄榄油的健康好处来自于含有多酚类物质,但是,多酚类物质在蔬菜、水果中含量更高。从健康的角度来看,完全没必要通过食用橄榄油这样的高热量东西来获取多酚类物质。

说起保健作用,应该指出的是,小麦胚芽油富含维生素E,具有一定的保健作用。因为维生素E是一种人体必需的脂溶性维生素,也是一种对人体健康有益的“抗氧化剂”。维生素E还可以减少一些癌症如膀胱癌、结肠癌的发生。大约14克小麦胚芽油就可以满足人体一天维生素E的需要。当然,小麦胚芽油是比较贵的油,而且市场上不易买到。如果食用油的维生素E含量不是很高,可以每天吃少量果仁,如食用30克的杏仁,就可得到约7.9毫克的维生素E。另外,猕猴桃、菠菜、西兰花等果蔬也含有较多维生素E。不仅如此,这些果蔬另外还有两大优点,就是还含有其他营养素,但不像油和果仁那样高热量,稍微多吃就会影响热量平衡。

《新民晚报》美容医疗分类广告总代理: 上海立鑫广告有限公司 广告投放热线: 62775877 62779998

向股骨头坏死、颈腰椎间盘突出、膝关节、骨质增生患者捐赠通知

现向以上患者捐赠康复器控制器一台(康复器所需按摩包、理疗包费用自理)请患者携带检查报告单前来办理捐赠手续。
捐赠热线: 021-64432836 64229085
捐赠地址: 徐汇区医学院路69号福顺堂(近枫林路) 免费送货邮寄
工作时间: 8:30-17:30 (周六、日不休)

凡经正规医院确诊为以上病变的患者请携带近期X光片或报告单前来福顺堂办理捐赠手续。上海福顺堂将常年开展指导、跟踪服务。

老年痴呆与失眠

老年痴呆患者会出现性格改变,多疑、自私、失忆、迷路、污言秽语,随地大小便,自己不知情却给家人带来麻烦,老年痴呆又常常与失眠联系在一起。神经损伤、退化引起的“睡眠-觉醒机制”失调,显然吃安眠药不是解决失眠发生的根本之道。

营养脑神经,防止大脑的损伤和退化,是我们战胜神经损伤、衰老、退化等脑病的关键。(摘自《脑病与4G疗法》)

这本书适合中风偏瘫、帕金森、老年痴呆、小儿脑瘫、失眠、脑外伤、癫痫等各种原因引起的颅脑损伤病人阅读。来电免费赠送

徐汇: 陕西南路180弄1号101室 021-54048183
长宁: 延安西路1030弄16号104室 021-62118971

脑病康复新成果专题讲座

时间	讲座课题	预约电话地址
6月29日	帕金森、头昏头痛、记忆力下降、心血管疾病等脑病科普知识	徐汇区: 54048183
6月30日	帕金森、脑萎缩、中风患者等脑病的科普知识	长宁区: 62118971

活动有观看CCTV-10电视专题片和权威专家经典养生讲座等内容,活动参加者可自带水杯免费泡健康养生茶。携带病历或CT者,可享受价值48元的健康礼品!
主办单位: 上海市脑病预防康复研究中心

KD 卡仕帝 纯手工隐形发
www.ksdhair.com

免费体验让您轻松告别脱发、白发的烦恼

最新推出: 透气、清凉款
400-820-3301 (请言付款)

地址: 南京东路627号5楼 505、509室(七重天商务区)
上海卡仕帝发制品有限公司

白癫风

光动能 治疗仪 产品体积小,重量轻

提供试用 咨询热线: (021)55123119
www.bdf3.com

金清杨 J.Q.YANG 韩国/上海/北京美容金三角

我们只做眼袋!

官方网站: www.jinqingyang.cn

上海 021-64519776·64519775 北京 010-51921058
上海市徐汇区钦州南路251号(近柳州路) 门前免费车位 (温馨提示: 周一不对外营业,由于客人较多,请提前预约)