

# 乐活时代 LOHAS

俗话说,病从口入,日常饮食除了要注意细菌和病毒,粮食、油脂、蔬菜水果等含有的化学物质成分(如食品添加剂),更是我们应该关心的。生活中如果吃错了油,不知不觉也会对健康产生危害。

## 学会健康用油



### 反式脂肪

#### 什么是反式脂肪

反式脂肪又称反式脂肪酸或逆态脂肪酸,是一种不饱和脂肪酸,主要来自经过部分氢化的植物油,反式脂肪对于健康并无益处,也不是人体所需要的营养素。

反式脂肪可使面包等食物更加蓬松,饼干有酥脆口感。另外,反式脂肪更耐高温、不易变质,并且能增加保存期限,因此,反式脂肪被大量运用于市售包装食品、餐厅的煎炸食品中。

### 油怎么吃才健康

1、一般家庭,可选择非转基因的大豆油。它含有丰富的亚油酸,能预防心血管疾病,人体消化吸收率达99%,价格实惠,比较适合老年人食用。



### 反式脂肪的危害

研究显示反式脂肪含量高的饮食和诸如心脏动脉疾病以及动脉硬化等疾病有关联性,如果每天摄入反式脂肪5克,心脏病的发病几率会增加25%,反式脂肪的危害不容忽视。

专家指出,反式脂肪对心脏的损害程度远远高于任何一种动物油。早在1981年就有科学家发现,死于冠心病的人,其脂肪中反式脂肪含量要高于正常人群。最新研究表明,反式脂肪还可能增加乳腺癌和糖尿病的发病率,并有可能影响儿童生长发育和神经系统健康。

反式脂肪还能通过胎盘转运给胎儿,母乳喂养的婴幼儿都会因母亲摄入人造黄油使婴幼儿被动摄入反式脂肪。反式脂肪对生长发育的影响包括:使胎儿和新生儿比成人更容易患上必需脂肪酸缺乏症,影响生长发育;对中枢神经系统的发育产生不良影响,抑制前列腺素的合成,干扰婴儿的生长发育等。



### 反式脂肪存在于哪些食物

最常见的是烘烤食品(饼干、面包等)、沙拉酱,以及炸薯条、炸鸡块、洋葱圈等快餐食品,还有西式糕点、巧克力派、咖啡伴侣、热巧克力等。只不过反式脂肪的名称不一,一般都在商品包装上标注为氢化植物油、植物起酥油、人造黄油、人造奶油、植物奶油、麦淇淋、起酥油或植脂末,其中都可能含有反式脂肪。

2、对于工作压力大、常吃快餐的白领一族,比较适合吃葵花籽油或葵花籽与橄榄油的混合油。因为葵花籽油亚油酸含量高、维生素E丰富,对于现代人预防高血压、高血脂、高血糖,保持皮肤细腻红润,预防心血管疾病都有好处,有助于延缓衰老。



### 饱和脂肪酸

#### 什么是饱和脂肪酸

一般来说,动物性脂肪如牛油、奶油和猪油比植物性脂肪含饱和脂肪酸多。但也不是绝对的,如椰子油、可可油、棕榈油中也含有丰富的饱和脂肪酸。动物性食物以畜肉类含脂肪最丰富,且多为饱和脂肪酸。

#### 饱和脂肪酸的危害

饱和脂肪酸对于人体有很大的危害,它容易凝固,容易沉积,放凉容易出现白块。饱和脂肪酸会增加血液中胆固醇的含量,容易引起高血脂、脂肪肝、动脉硬化、肥胖等病症。特别是肥胖者,年龄较大者,不爱运动者,更要注意根据身体状况选择食用油,尽量少吃动物油。

#### 饱和脂肪酸存在于哪些食物

饱和脂肪酸大多存在于动物性油脂中,特别是猪肉的油脂中,绝大多数是饱和脂肪酸。另外,牛、羊等红肉的油也是含饱和脂肪酸较高的油。



3、如果经济条件允许,则可以适当食用一些橄榄油或山茶籽油。橄榄油和山茶籽油能平衡新陈代谢,促进人体发育,防止现代都市疾病和骨质疏松,延缓衰老。值得注意的是,橄榄油不耐高温不宜烹调,高温会使部分营养流失,宜凉拌。



#### TIPS:

食用油,不管是动物油还是植物油,如果摄入过多,过剩的营养物质便转化为脂肪储存起来,导致肥胖、脂肪肝和高脂血症。吃对油,吃数量适当的油,有利于身体健康。一般来说,每天每人食用油量应控制在25克(2勺)左右。

在外用餐,要注意少吃油条、油饼、炸鱼、炸花生米、炸薯条、方便面、蛋挞等油炸食品,可以适当多吃些清蒸、凉拌、煮、炖的菜。另外,奶油制品也要少吃,如冰淇淋、奶酪、奶油蛋糕等。

值得一提的是,花生、核桃、开心果、腰果等,虽然对健康有益,但其含油量较高,也要适当控制食用量。