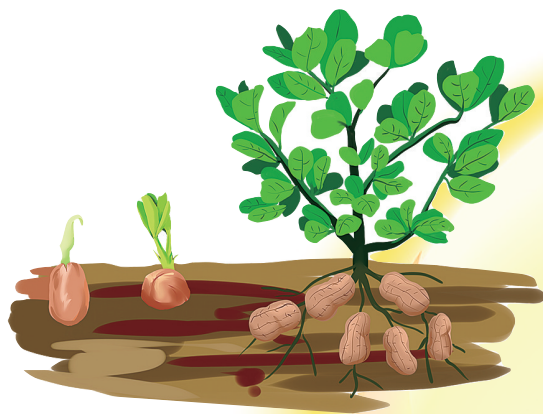


康 养

KANGGYANG

合理饮食
适度运动
科学养生



早上起来七件事,柴米油盐酱醋茶 植物油 VS 动物油: 看看哪个更适合你?

人间烟火气,最
抚凡人心。

柴米油盐酱醋茶,生活本身的烟火气就令人沉醉。下班回家吃一顿美味的饭菜,一整天的疲惫就会瞬间烟消云散。我们顿顿饭都离不开油,它既能为饭菜增添色香味,又能提供人体所需的热量和营养。有生活经验的朋友都知道,醇香营养的好油做饭炒菜才够香。而据研究表明,长寿和食用油也有关系。可市场上的油脂种类繁多,其中植物油与动物油是两种最为常见的类型。哪一种油脂更健康呢?

植物油和动物油的区别在哪?

在日常饮食中,很多人在选择油脂时会感到困惑:到底是植物油好还是动物油更健康呢?

植物油是从植物的果实、种子、胚芽中得到的油脂,如花生油、豆油、亚麻籽油、蓖麻油、菜籽油等,主要由不饱和脂肪酸和甘油组成。不饱和脂肪酸中含有较多的亚油酸和亚麻酸,这类脂肪酸对人体健康有很大的益处。

而动物油是从动物脂肪中提取的油脂,比如猪油、牛油、羊油等,主要含有饱和脂肪酸和胆固醇。饱和脂肪酸的摄入会增加患心血管疾病的风险。

还有一些老人认为,过去生活条件差天天吃动物油,没有这么多人生病。现在生活条件好了,天天吃植物油,各种疾病反倒多了?

实际上,动物油在很多地方仍然被广泛使用,而且它含有丰富的微量元素和蛋白质。饱和脂肪酸在人体内的作用不仅仅是为人体提供能量,同时也可以帮助维持人体的体温和皮肤的保湿功能。郑州市第九人民医院心脏康复中心副主任医师郝晓慧说:“动物油在某些情况下是可以被允许使用的。”

很多人认为:以前物质匮乏常吃动物油,患心脏病、心血管疾病的人比较少,所以吃动物油更有利于健康。

“其实,这种想法并不完全正确!”郑州市第九人民医院心脏康复中心副主任医师郝晓慧分析说,“猪油等动物油的主要成分还是脂肪,相对来讲,饱和脂肪比较多。因为饱和脂肪含量过多,有可能导致脂肪代谢的异常,造成人们的肥胖,诱发心血管方面的问题。”

郝晓慧指出:“大家所耳熟能详的心脑血管疾病,它并不是一个危险因素作用的结果,而是多个危险因素共同作用,比如我们常见的高血压、高血脂、高血糖、高盐饮食、吸烟、过量饮酒等不良的生活习惯,以及遗传因素等多个因素在综合作用。”

植物油与动物油: 哪一种更健康?

油脂种类那么多,虽然听过饱和脂肪与不饱和脂肪,但是它们究竟是什么?哪些食物含有这些脂肪?

“脂肪酸是构成油脂的基本化学成分,根据不同的化学结构和功能,脂肪酸可分为饱和脂肪酸、单不饱和脂肪酸和多不饱和脂肪酸三类。在这三类脂肪酸中,多不饱和脂肪酸对人体最为有益,其中的 ω -3脂肪酸和 ω -6脂肪酸更被认为是必需脂肪酸。”谈起油脂的脂肪酸种类,河南工业大学粮油食品学院教授张国治指出,“植物油中含有的多不饱和脂肪酸比例较高,而动物油中则以饱和脂肪酸和单不饱和脂肪酸为主,多不饱和脂肪酸的含量较低。因此,从脂肪酸的种类来看,植物油更为优秀。”

张国治分析说:“评判食用油的脂肪成分是好是坏,主要看脂肪酸的饱和度,不饱和度越高,越健康。像亚麻籽油、茶籽油就含有大量的不饱和脂肪酸,而棕榈油、椰子油、猪油、黄油等食用油中则含有大量饱和脂肪酸,大家在购买时一定要注意。”

如果你注重心血管健康,那么选择植物油可能更加合适。但是如果你喜欢吃一些需要高温烹饪的食物,那么动物油可能更加适合你。河南省职业技能裁判、上元母婴营养培训师刘小红说:“植物油是否比动物油更加健康,这需要根据具体情况来判断。植物油中的不饱和脂肪酸对人体有很大的益处,但是过度摄入植物油也会增加患肥胖症、糖尿病等疾病的风险。而动物油中的饱和脂肪酸虽然不利于心血管健康,但是适量摄入也不会有太大的问题。”

长期从事健康管理咨询工作的鲜秀琼分析说:“植物油适宜于所有人群,特别是那些有心血管疾病和慢性疾病家族史的人。同时,对于需要减肥和控制血糖的人群,植物油也更为适宜。而动物油适宜于婴幼儿和青少年等。这是因为动物油中含有的营养成分对于身体发育和成长十分重要。”

正观新闻·郑州晚报记者 樊无敌

如何科学吃油? 专家支招五点建议

俗话说得好:“早上起来七件事,柴米油盐酱醋茶。”油在调味中排在第一位,可很多人在吃油时方法却不够科学。那么,选油、吃油时应该咋做才科学呢?鲜秀琼指出要注意以下五方面:

1.要注意烹调时控制温度。植物油的烟点并不高,不少家庭习惯等到油锅冒烟时再放菜,此时油温已超过200℃,可能产生丙烯醛、苯、甲醛、巴豆醛等有害物质。炸过东西的油,不要用来二次或多次油炸,反复高温加热会使食用油产生反式脂肪酸和致癌物。

2.油要“点到为止”。《中国居民膳食指南》指出,烹调油每日推荐摄入量为25~30克,但调查发现,我国八成家庭每天摄入食用油量超标。“建议将全家每天应吃的油量倒入一个碗中,三餐用油只从里面取,培养少用油的习惯。”刘小红推荐。

3.不要总是吃一种油。吃油与吃饭是一样的,需要多样化,不能太过单一,偶尔吃点动物油,也是有益健康的,毕竟有一部分动物油,它也是能给身体带来好处。

4.食用油也要当心黄曲霉毒素污染。除了超市购买的食用油,也有不少市民喜欢购买自榨油、散装油,觉得油质更纯。但是,散装油的原料和生产环境卫生没有经过检验,不一定安全可靠,并且花生、玉米、大豆容易污染黄曲霉毒素。

5.油也是有保质期的,为了减少油与空气发生氧化反应,加速油变质,所以,每次用完油都要盖好,而且要在3个月内吃完,不然油变质了,过多的摄入对健康也是不利的。

