

# 食用油 换着吃更健康

## 换着吃能摄取更多种类的不饱和脂肪酸

平时家里做菜,肯定少不了用油,但做菜到底用什么油更健康,很多人搞不清楚。毕竟食用油的种类实在太多,花生油、葵花籽油、玉米油、大豆油、猪油、黄油等,完全摸不着头脑。食用油到底应该怎么选?其实答案很简单,只需记住两点:①优先选择植物油,时常换着吃;②看烟点。

### 为什么建议食用油时常换着吃?

食用油时常换着吃能摄取更多种类的不饱和脂肪酸,更健康。我们平时用的食用油可分为植物油和动物油,比如:大豆油、花生油、葵花籽油、菜籽油、芝麻油、玉米油、橄榄油等;猪油、牛油、羊油、奶油(黄油)等。

不同的食物油,最主要的区别就是脂肪酸的组成有所不同。根据《中国居民膳食营养指南(2022)》的推荐,饱和脂肪酸需要控制摄入量,不饱和脂肪酸反而应该适当多摄入一些。

动物油的饱和脂肪酸含量较高,植物油的不饱和脂肪酸含量较高,建议优先选择植物油。注意不要选椰子油和棕榈油,它们的饱和脂肪酸比动物油的还高,接近或超过80%。

需要注意的是,植物油虽好但也是油脂,不建议过量食用。《中国居民膳食营养指南(2022)》推荐成人每日烹调油摄入量为25克至30克。高血压、高脂血症以及超重肥胖的人,食用油的摄入量可以再少一些。



### 为什么选食用油要看烟点?

平时用油炒菜的时候,很多人还有一个直观且让人头疼的感受——冒烟。

在油的加热过程中,开始冒烟的温度叫作烟点。油冒烟的时候,油烟里会含有丙烯醛,对眼睛和呼吸道有很强的刺激作用,还会增加肺癌风险。

在做饭的时候,我们需要注意不同的做法,选择不同烟

点的油。比如,爆炒煎炸的时候温度高,选择用烟点高的油,凉拌温度低,可以选用烟点低的油。

食用油烟点的高低跟油脂的加工工艺息息相关。通常来说,“精炼”过的植物油烟点更高。写着“初榨”“特级初榨”“冷榨”字样的油,烟点较低,就不要用来炒菜、油炸了。

### 不同种类植物油有何区别?

不同的植物油,具有不同的营养成分、味道、颜色、稳定性和烟点等特性,也会影响其烹调时的效果和安全性。

花生油

花生油富含 $\omega$ -6脂肪酸,味道浓香,烟点非常高(225℃),适合油炸和炒菜。

玉米油

玉米油中含有大量饱和脂肪酸和 $\omega$ -6脂肪酸,既含有“好脂肪酸”也含有“坏脂肪酸”,还含有丰富的植物甾醇和维生素E。玉米油具有很高的烟点(232℃),适合煎炸,许多快餐连锁店用玉米油来炸薯条。

大豆油

大豆油主要以人体必需脂肪酸亚油酸为主,也是 $\alpha$ -亚麻酸的重要来源。大豆油中微量营养素很多,如磷脂、胡萝卜素、维生素E、甾醇等。

葵花籽油

葵花籽油的脂肪酸营养和

大豆油的类似,饱和脂肪酸含量极少,以亚油酸为主,但缺乏 $\alpha$ -亚麻酸。葵花籽油中生育酚(维生素E)含量约为600毫克至700毫克/升,且95%以上为具有生物活性的 $\alpha$ -生育酚,其他植物油都不能和它比。

橄榄油

橄榄油含大量单不饱和脂肪酸,初榨橄榄油中含有很多生物活性成分,如橄榄多酚、角鲨烯、绿原酸、维生素E、胡萝卜素等,具有良好的抗氧化和清除自由基的能力。

橄榄油不耐高温(烟点190℃),不适合用于煎炒,常被用作蔬菜沙拉拌料,为凉菜增添风味。

菜籽油

菜籽油富含 $\omega$ -3脂肪酸和 $\omega$ -6脂肪酸,对大脑和心脏益处多多。菜籽油的烟点较高,适合炒菜、烘烤,不过,有些人可能吃不惯它的味道。

## 过量进食,会把胃“撑”大吗?

吃完午饭不到两小时,肚子就开始咕咕叫。一天三顿吃不饱,睡前来顿夜宵才满足嘴巴馋,看见什么都想吃,感觉胃是个无底洞。有人说是因为胃被“撑”大了。这种说法是否有科学依据呢?

胃,可以伸缩吗?

胃是人体消化系统的重要组成部分,它位于腹腔内,上接食管,下连十二指肠,形似倒置的梨形囊袋。其主要功能是储存食物,并通过胃酸和胃蛋白酶的分泌,以及胃壁的蠕动,对食物进行初步的消化和研磨。

一般来说,正常成年人在空腹状态下,胃的容量约为50—100毫升。大量进食后,胃壁逐渐扩张,容量能够达到2000毫升甚至更多;反之,当胃内的食物被消化并排空后,胃壁上的肌肉和弹性组织能够使其恢复到原来的大小。因此,胃可以根据摄入食物的多少而扩张或收缩,但有一定限度。

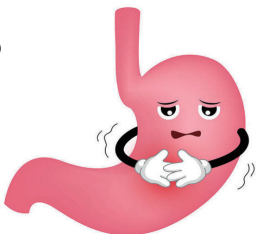
那么,过量进食,会把胃“撑”大吗?其实是有可能的。

长期过量进食,特别是高脂肪、高热量的食物,可能会导致胃壁逐渐增厚,弹性降低,进而影响到胃的正常收缩功能。

吃不饱、饿得快,跟胃容量有关系吗?

食欲的大小不仅仅取决于胃容量的大小,还与很多因素有关。

如生理因素,在生长发育期、运动量大或女性生理期等情况下,能量消耗增加,新陈代谢速率较高,饭量会增大且容易饥饿;而在身体疲劳或休息状态时,代谢减缓,食欲可能下降;疾病因素,如甲状腺功能亢进会导致代谢亢进,使患者总有饥饿感,糖尿病患者也可能因胰岛素分泌不足而出现吃不饱、饿得快等症状;心理因素,如焦虑、抑郁、悲伤等不良情绪,可能直接影响食欲;此外,共同进食的人员增加、菜品样式增多、餐厅装修布置、边追剧边进食,这些环境因素都有可能干扰正常的进食节奏和食欲。



护“胃”行动,怎么做?

均衡饮食。三餐定时定量,细嚼慢咽,避免过多摄入油腻、辛辣、刺激性食物以及高糖、高脂肪食物;外出就餐时提倡使用公筷。

规律生活。规律作息、避免熬夜,保证充足睡眠,有助于胃肠道的修复和更新;戒烟戒酒,可以降低患胃炎、胃溃疡等疾病的风险;适量适时运动,促进胃肠蠕动,加快食物消化和吸收。

合理用药。遵循医嘱,避免自行用药或滥用非处方药,特别是含有阿司匹林或其他非甾体抗炎药的药物,这些药物可能对胃黏膜造成损伤,必要时可使用保护胃黏膜的药物。

定期体检。定期进行胃镜检查,特别是有家族病史的人群,以便早期发现和治疗胃部疾病。

## 胆固醇高的人不能吃蛋黄?

对于胆固醇略微偏高的人,不必完全避免食用蛋黄,关键在于均衡饮食和健康的生活方式,要控制整体饮食结构,减少饱和脂肪和反式脂肪的摄入,而不是简单“一刀切”不吃蛋黄。

适量食用鸡蛋(如每周3个至4个)是安全的,还能为身体提供优质蛋白和必需营养素。但对于胆固醇代谢异常或有严重高胆固醇血症的人群,需遵医嘱酌情减少蛋黄摄入。

而对健康人群来说,饮食中的胆固醇并不会直接导致血胆固醇升高。因为膳食摄入并

不是影响胆固醇含量的主要因素,自身脂肪代谢对血胆固醇的影响更大。人体的胆固醇水平主要由肝脏调节,当摄入的胆固醇增加时,肝脏会减少自身合成,保持平衡。因此,适量吃鸡蛋(每日1个,每周7个)并不会显著升高健康人群的血胆固醇。

此外,蛋黄中维生素含量十分丰富,包括所有的B族维生素、维生素A、D、E、K和微量维生素C。蛋类的矿物质主要存在于蛋黄部分,蛋清部分含量较低,吃鸡蛋丢蛋黄其实丢掉的是营养。(本版综合)

