

如何科学选用植物油

食用油,是日常饮食的一部分。在追求健康饮食的当下,植物油成为许多家庭食用油的首选。植物油是从植物的种子、果实或胚芽中提取的天然油脂,包括菜籽油、葵花籽油、花生油、橄榄油、玉米油、色拉油等。各类植物油提供的主要营养物质是脂肪酸,分为饱和脂肪酸和不饱和脂肪酸。

四川大学华西医院临床营养科主任胡雯介绍,饱和脂肪酸的适量摄入有助于维持正常脂质代谢,但摄入过多会增加患心血管疾病的风险。动物油中饱和脂肪酸含量相对较高(如猪油、牛油及黄油等),植物油中含量相对较低。但也有例外,棕榈油中饱和脂肪酸占一半左右,椰子油中饱和脂肪酸的占比达90%,可可脂中的饱和脂肪酸含量也比较高。

不饱和脂肪酸具有抗炎、抗氧化、降低心血管疾病风险等特点。植物油中不饱和脂肪酸主要为α-亚麻酸和亚油酸。大豆油、核桃油、玉米油、花生油等都是不错的亚油酸来源,而α-亚麻酸主要存在于紫苏油、亚麻籽油和鱼油中。橄榄油、菜籽油等富含单不饱和脂肪酸。

如何科学选用植物油?胡雯作了以下提示。

植物油选择应多样化。不同植物油含有不同的脂肪酸或其他营养成分,因此建议轮换使用不同种类的植物油,以达到营养均衡的目的。优先选择不饱和脂肪酸含量高的植物油,如橄榄油、茶油、菜籽油、花生油。



在湖南常德鼎城区十美堂镇,一名主播在直播带货菜籽油。

新华社记者陈振海 摄

控制植物油的摄入量。适量油脂是合理膳食的重要组成部分,《中国居民膳食指南(2022)》建议成人每日烹调油摄入量为25—30克。应根据自身年龄、性别、体重、健康状况和运动水平等来明确具体摄入量。有超重肥胖、高血压以及高脂血症等问题的人群,应适当控制油脂摄入。

如条件允许,了解油的加工工艺

很有必要。压榨油和浸出油在安全性方面并无太大差别,压榨油在加工过程中保留了原料的色、香、味和营养成分。浸出油经过精炼,可能损失一些营养素,但出油率比压榨油高。无论是压榨油还是浸出油,都必须达到食品安全标准才能出售。购买时可关注产品标签上标注的生产工艺和原料信息,选择符合自己需求的食

用油。

存放时间长、存放环境不当及反复加热均易加速植物油氧化变质。因此开封后应尽早食用,未食用完的植物油应存放于阴凉通风处,同时避免长时间高温烹饪,以减少有害物质的生成。

宋豪新
人民网(来源:人民日报)

早餐怎么吃更有利健康?

早餐怎么吃更有利健康?加拿大滑铁卢大学的新研究显示,禁食几个小时后,男性更适合吃谷物等高碳水饮食,女性则更适合吃脂肪含量较高的食物,比如煎蛋和牛油果等。该研究发表在《生物学和医学中的计算机》杂志上。

研究人员使用计算机建立了一个食物摄入对身体影响的数学模型。其中,身体被细分为七个部位:大脑、心脏、肝脏、胃肠、骨骼肌、脂肪组织和其他组织;代谢反应测试了25个指标,包括胰岛素、胰高血糖素等,相关代谢物共计22种。

计算机模拟了从饭后(餐后阶段)到吸收后阶段(短期禁食)对食物摄入的代谢反应。结果发现,禁食数小时后,男性的新陈代谢对燕麦、谷物等高碳水化合物食物的平均反应更好,女性则对富含脂肪的食物反应更好。



一般认为,女性体脂率比男性高,所以女性体内的脂肪燃烧更少。该研究结果却表明,女性在餐后会快速储存更多脂肪,而在禁食期间,她们则比

男性燃烧更多的脂肪。因此,在夜间禁食数小时后,女性体内代谢脂肪的需求更高。

刘婷
生命时报官方网站

儿童吃浆果防1型糖尿病

1型糖尿病是一种终身疾病,近年来,该病在儿童中的发病率不断攀升,预计未来20年发病率将翻一番。来自芬兰的一项新研究建议,童年时期多吃浆果,如草莓、蓝莓、越橘、覆盆子等,可降低1型糖尿病的患病风险。相关研究成果已在欧洲糖尿病研究协会(EASD)年会上发布。

芬兰国家健康与福利研究所人员

针对5674名有糖尿病遗传倾向的儿童进行了长达6年的随访,其间,94名儿童患上了1型糖尿病。结合这些儿童的饮食结构,研究人员发现,多吃草莓、越橘、覆盆子、蓝莓等浆果和十字花科蔬菜,与1型糖尿病患病风险较低有关。此外,摄入更多发酵乳制品(如酸奶)和香蕉,与胰岛自身免疫(1型糖尿病前兆)存在相关性。

该研究领导者、芬兰国家健康与福利研究所的苏维·维尔塔宁表示,浆果富含多酚,这是一种植物化合物,可以抑制与1型糖尿病发展相关的炎症。团队还将进一步展开深入研究,以查明多吃浆果降低儿童1型糖尿病风险的作用机理。

李伟
生命时报官方网站

10月19日,国家盐碱地综合利用技术创新中心、农业农村部食物与营养发展研究所、山东省黄河三角洲可持续发展研究院等发布《盐碱地特色产业发

展报告(黄河口大米)》,报告显示,相对于非盐碱地稻米,盐碱地稻米的独特营养优势。

盐碱地是我国至关重要的后备耕地资源和“潜在粮仓”。盐碱地上作物不易生长,产量低,常规种养没有竞争优势,但其土壤矿物质含量高,一旦作物能长出来,往往具有更好的品质。

2022—2024年,农业农村部食物与营养发展研究所山东东营5个品种盐碱地稻米样品为研究对象,与其他地区同品种非盐碱地稻米对比,进行特征品质挖掘研究。结果发现,盐碱地稻米的独特优势主要体现在稻米中钙、铁、钠、钾等矿物质含量以及总酚含量、超氧化物歧化酶活性、总抗氧化能力等显著高于非盐碱地稻米。

健康时报网(来源:人民日报健康客户端)

盐碱地稻米有营养优势,抗氧化物质含量高