



厨房里的液体黄金

八种健康食用油大揭秘

脂肪是人体一种必需的营养素,它的功能包括帮助细胞生长、保护器官和促进吸收营养。人体需要一定数量的脂肪来吸收某些脂溶性维生素,如维生素A、维生素D、维生素E和β-胡萝卜素。食用健康的脂肪还能增强饱腹感,这是因为身体处理脂肪的速度要比处理碳水化合物的速度慢,这就有助于支持体重健康。食用油这样的液态脂肪就是很好的摄取来源。

■据《北京青年报》



这几种油少吃

有些在食品加工中常见的食用油,过量摄入对身体有害无益。

椰子油

这种油具有争议性。椰子油在室温时处于固体状态,含有大约90%的饱和脂肪。然而,并不是所有的饱和脂肪都有害。椰子油不同于存在于红肉中堵塞动脉的饱和脂肪。椰子油含有大量的中链脂肪酸,这些脂肪酸很难被身体转化为脂肪储存起来。

虽然英国剑桥大学临床医学院的公共卫生学家发现食用椰子油能升高高密度脂蛋白胆固醇的水平,但并不是所有的研究都得出了相同的结论。

此外,食用过量的椰子油会升高低密度脂蛋白胆固醇的水平,这对心脏健康有害。因此,建议适量食用。

部分氢化油

日常饮食中的不健康反式脂肪的主要来源是部分氢化油,它存在于加工食品中。这些人工反式脂肪是通过工业过程制造的,即向液态油中添加氢,使其容易固化。

日本东北大学的食物化学家发现,摄入反式脂肪会加剧细胞死亡,从而增加患心血管疾病和阿尔茨海默病的风险。

棕榈油

棕榈油由数量大致相等的饱和脂肪和不饱和脂肪组成。由于它在室温下是半固体,因此经常被用于加工食品,以替代部分氢化油。考虑到它比黄油含有较少的饱和脂肪,而且不含反式脂肪,因此这并不是坏事。

尽管如此,棕榈油也不应当成为首选的烹调用油。糖尿病患者应当严格控制他们对饱和脂肪的摄入量,尤其是棕榈油,以降低患心脏病的风险。

橄榄油

橄榄油是著名的有益于心脏健康的地中海饮食的基本成分。美国哈佛大学公共卫生学院的营养学家发现,每天食用超过半汤匙的橄榄油,不仅能降低死于心血管疾病的风险,还能降低患某些癌症和呼吸系统的风险。

特级初榨橄榄油是不使用高温或某些化学物质提取出来的,它保持了橄榄油中天然形式的酚类物质。这种橄榄油含有30多种不同的酚类化合物,这些化合物具有抗炎和扩张血管的作用。

某些类型的特级初榨橄榄油含有天然的抗炎化合物——橄榄油刺激醛。与其他食用油相比,特级初榨橄榄油含有更多的健康的单不饱和脂肪。当用单不饱和脂肪代替饱和脂肪时,低密度脂蛋白胆固醇就会下降,同时升高高密度脂蛋白胆固醇。

菜籽油

与橄榄油一样,菜籽油也含有大量的单不饱和脂肪。此外,它还含有大量的多不饱和脂肪。由于菜籽油的烟点比橄榄油高,味道中性,因此它比橄榄油更适合高温烹饪,如烘烤和油炸。

尽管如此,还是有些人对菜籽油的安全性提出了质疑。其中一个担忧就是己烷这种溶剂,它被用来从油菜籽中提取油脂来制造菜籽油,有些人担心它有毒性。然而,最终的成品油中只含有微量的己烷,对人体健康构不成风险。

亚麻籽油

瑞典乌普萨拉大学的公共卫生学家发现,人体中的亚麻酸含量越高,患心脏病、中风和早亡的风险就越低。

亚麻籽油是α-亚麻酸的极佳来源,这是一种欧米伽-3脂肪酸。鲑鱼、马鲛鱼和沙丁鱼等多脂鱼提供了其他形式的欧米伽-3脂肪酸(二十碳五烯酸和二十二碳六烯酸)。

除了对心脏健康有益,欧米伽-3脂肪酸这种多不饱和脂肪酸还能减少炎症,从而降低患某些癌症的风险。食用亚麻籽油尤其有助于减轻关节炎的症状。亚麻籽油含有的欧米伽-6脂肪酸也对健康有益。

牛油果油

牛油果和牛油果油都富含健康的单不饱和脂肪。智利圣托玛斯大学的营养科学家发现,不论温度高低,牛油果油的营养价值都很高。与橄榄油相比,牛油果油的烟点更高,因此更适合高温烹饪。

核桃油

核桃油之所以是一种健康的烹调用油,主要是因为它是欧米伽-3脂肪酸,尤其是α-亚麻酸的良好来源。

美国宾夕法尼亚大学的生物行为学家发现,日常饮食中含有核桃油能对心脏起到保护作用,并帮助身体更好地应对压力。美国得克萨斯大学圣安东尼奥大学的公共卫生学家发现,红细胞中欧米伽-3脂肪酸含量高的人在中年时期的认知功能更好。

由于核桃油是未经过精炼的,因此它的烟点低,不适合用于高温烹饪。它有一股浓郁的坚果味,既适合作为沙拉调料,也适合作为调味剂。

芝麻油

芝麻油被列入了美国心脏协会推荐的对心脏健康有益的食用油名单。芝麻油是另一种多不饱和脂肪。美国中佛罗里达大学医学院的科研人员发现,芝麻油具有抗炎和抗氧化特性,这就有助于降低患心血管疾病和动脉粥样硬化的几率。

芝麻油的烟点很高,这就使其适合高温烹饪,如炒菜。此外,它还可以用于酱汁和腌料。

葡萄籽油

与亚麻籽油一样,葡萄籽油也含有欧米伽-6脂肪酸。葡萄籽油还含有维生素E,这种抗氧化剂有助于对抗自由基,是支持免疫系统功能的关键维生素。

葡萄籽油的饱和脂肪含量低,烟点高,这就使其成为各种烹饪和烧烤的健康选择。它类似于坚果的温和味道很适合用作沙拉酱汁,也可以淋在烤蔬菜上。

葵花籽油

葵花籽油的饱和脂肪含量高而饱和脂肪含量低。澳大利亚韦斯特米德医院的临床病理学家发现,选择食用葵花籽油,而不是饱和脂肪含量高的其他食用油,能降低低密度脂蛋白胆固醇和甘油三酯水平。与葡萄籽油一样,葵花籽油也是维生素E的优质来源。

相关链接

餐桌控油指南来啦

油脂摄入过量可能成为健康的“隐形刺客”——一勺油可能藏着200大卡热量。专家教大家几个餐桌控油的小妙招。

控制烹调油摄入量 烹饪过程严格控制食用油的用量。健康成年人每人每天烹调油用量不超过25-30克,将其合理分配在一日三餐。

少油烹调方法需掌握 烹调食物时尽可能选择不用或少量用油的方

法,如蒸、煮、炖、焖、水滑、熘、凉拌、急火快炒等;少用煎炸的方法来烹饪食物,或用煎的方法代替炸,也可减少烹调油的摄入。使用不粘锅、烤箱、电饼铛、空气炸锅等厨具,减少烹调油量。

少吃油炸食品 少吃或不吃如炸鸡腿、炸薯条、炸鸡翅、油条油饼等油炸食物。在外就餐时主动要求餐馆少放油,少点油炸类菜品。

少食用动物性脂肪 减少动物性

脂肪的使用数量和频次,或用植物油代替,食用植物油建议不同种类交替使用。不吃或少吃肥肉,鸡鸭鹅建议去皮食用,可明显减少脂肪的摄入。

看懂食品营养成分表 学会阅读营养成分表,同类食品中尽可能选择含脂肪含量低且不含反式脂肪酸的食物。

饮食中的反式脂肪酸大部分来源于人造奶油、起酥油、人造黄油等,藏身于我们日常中的西式糕点如奶油蛋

糕、面包,烘烤食品如饼干、薄脆饼,油炸食品如炸薯条、炸鸡块,以及巧克力糖果、冰淇淋等加工食品中。建议每日反式脂肪酸摄入量不超过2克,所以上述食品要少吃。

减油烹饪小技巧 菜品食用前,可用专用吸油纸吸附菜肴或者汤品表面油脂,从而有效降低油脂的摄入量。此外,烹饪菜品时一部分油脂会留在菜汤里,建议不要喝菜汤或吃汤泡饭。

