

油炸食品易增加心血管病危险

如何减少危害 食品专家为你支招

最近我国科学家发表文章，汇总分析了19项相关研究，分析了吃油炸食品和心血管疾病风险之间的关系。结果发现，每周只需要多吃114克油炸食品，就会增加心血管疾病事件的风险（包括冠心病、脑卒中、心衰、心血管疾病导致的死亡等）。



脍炙人口推卤鱼

俗话说，无酒不成席，无鱼不成筵。鱼类食品早已成为百姓餐桌上的佳肴。除了传统的水煮、清炖、红烧、煎炸以外，卤鱼也别有一番风味。

卤鱼，又名腌鱼。卤鱼并不是鲜鱼下锅。而是将冬春时节捕捞的青鱼、草鱼、鲢鱼、鲤鱼等从鱼尾一指的肚腹处开刀，亦可挥刀从脊背上破开，砍牙挖腮，清洗泥垢腥血，去净内脏，保留鳞片，然后用清水漂至鱼骨节发亮，肉质洁白，风干后上缸，加入适量海盐进行腌制（以使鱼色由红变白，肉质由软变硬），起缸后用清水洗净。

这时，便可亮出卤菜的利器——将桂皮、茴香、丁香、八角、肉寇、草果、砂仁、花椒、胡椒、干辣椒等装入纱布袋内，放在盛有清水的锅中，再将酱油、精盐、葱段、姜片、料酒在锅中调匀，用小火烧沸片刻，取出渣滓，制成卤水，倒入陶罐备用。

铁锅清洗后置旺火上，倒入花生油烧热，把腌制好的鱼放入锅中油“起”，并用丝瓢捞出，待油温升高青烟飘起，配以食糖、辣酱、味精等佐料，再次投放油“起”的鱼块，煎炸到焦黄之色时再度捞出，沥油后放入卤汁内浸渍入味，味透肌里。食用时，既有腌鱼的甜味，又有卤鱼的腊味，虽味咸，但细嚼时余味无穷。

这道遵民间秘方并经食品专家支招炮制出特殊风味的湖南常德卤鱼，保持原形原色原味的风格，色彩金红，肉质鲜嫩，即便是隔街也闻着香，而且鱼肉颇有嚼头，鱼刺一咬便酥，香气直透肠胃，鲜香的口感百吃不腻，美味难敌，人人称颂！

解黎晴

为什么油炸食品会增加风险？相关研究人员认为，油炸食品有几宗罪：

1.增加了脂肪含量，提升了食物的热量值。高热量、高脂肪容易促进肥胖发生，从而增加心血管疾病风险。

2.产生反式脂肪酸。反式脂肪酸会提升低密度脂蛋白胆固醇，降低高密度脂蛋白胆固醇，强力促进心血管疾病发生。

3.产生胆固醇氧化产物。不饱和脂肪酸和胆固醇的双键会在高温下形成各种自由基和油脂氧化产物。它们又会促进身体组织中的脂肪氧

化，形成氧化型的低密度脂蛋白胆固醇，损伤动脉血管内皮，促进动脉硬化发生。

4.产生促炎有害产物和致癌物。油炸过程中，脂肪酸会发生热氧化聚合反应，形成多种环化产物，如多环芳烃类致癌物。这些产物都具有促炎作用，增加心血管疾病风险。

5.油炸食品通常含有大量的钠，过多的盐显然不利于心血管疾病预防。

作者说，有些研究中并未说明一份油炸食物到底是多少量，调查的数据也不可能百分之百的精确。但无论如何，油炸食物和心血管疾病健康风险之间的关联是存在的，而且有剂量反应关系。也就是说，吃得多则害处大，这个关系是比较清晰的。

在我国，很多菜肴就是用油炸作为主要烹调方法的。比如炸藕盒、炸带鱼等，也有很多美食菜肴也是先油炸之后，再进行其他烹调的。比如酥肉、锅包肉等。如果把这些加上的话，那么对很多人来说，恐怕每天都会摄入过量油脂。

除了有害心血管、促进肥胖之外，油炸食品对很多人都不友好。比如容易长痘痘的人、皮肤易出油的人，比如有慢性咽喉炎的人、有肠道疾病的人、有胆囊疾病的人，等等。

说到这里，就有很多朋友举手提问。

1.过年期间难免会吃炸藕盒、炸春卷之类的美食，没办法完全不油炸，会对身体有影响吗？

如果一年只吃那么几天，平均到每一天仍然总量很少，不至于对健康产生损害。但是，天天似过年

般吃油炸食品，一定是不利于健康的。过年之后就要节制，控制在每个月不超过3次的水平上，平均每周不到一次最好。

2.以前我特别爱吃油炸食品，如果之后改了，一年就吃几次，心血管病的风险会不会慢慢变小？

会的。健康饮食越早越好，如果以前没做到的话，从现在开始也不晚。比如说，戒烟十年之后，肺癌的风险都会降低到正常水平，吃油炸食品更是如此。

3.用空气炸锅替代油锅制作炸鸡之类，还会产生有害物质吗？

空气炸锅实际上是用流动的热空气来快速烤制，不算油炸。它不需要额外加入油，减少了脂肪的量。不过，由于温度比较高，也会产生丙烯酰胺和AGEs。这就是说，用空气炸锅比油炸好，但不能全部消除害处。

4.如果用更健康的油来炸食物，会不会有所改善？

无论用什么油炸，增加脂肪含量这一点是无法改变的。用饱和脂肪多一些的油来炸，比如椰子油或棕榈油，可以减少致癌物和氧化产物的产生，但引入大量饱和脂肪酸也是不利于健康的。所以，只能说减少危害，而不能说消除危害。

5.吃炸鸡块时，如果把外面包着面包糠的皮去掉，是不是风险就减少了？

没错。裹了面糊、面包糠的香脆外层，吸收了最多的油脂，也含有最多的丙烯酰胺和AGEs等物质。它们对内层的鸡块产生保护，使内层没有过度受热，有害物质也很少。

中国农业大学食品科学博士
范志红

根茎蔬菜“变身”健康饮

根茎类的蔬菜我们每家都经常吃，比如红薯、土豆、藕等，它们富含淀粉以及膳食纤维，适合肥胖人群代替部分主食，有减脂、调节血压的好处。我们可以利用一些根茎菜做成防慢病健康饮。

做法：将藕、山药、百合按照3:2:1的比例焯熟，晾凉后切成大块，放入榨汁机里，倒入适量的水、蜂蜜、少量的盐，一起打成汁。

为什么叫做防慢病健康饮呢？原因主要有3点。

1.山药富含抗性淀粉。一般的淀粉20分钟左右就能被人体完全吸收利用，而抗性淀粉在2小时以后还不能被肠道所吸收，还会干扰其他糖、脂肪的吸收，能够控制血糖水平，提高胰岛素敏感性。

2.百合含钾元素多。百合是一种高钾低钠的食物，这类食物有利于防治高血压、心脏病、心血管疾病等慢性病。

3.藕是天然的抗氧化剂。藕的营养价值也很高，它可以称作是天然的抗氧化剂，维生素C在根茎类食材中含量相对较高，每100克含量达44毫克。

除此之外，紫薯、土豆、胡萝卜、藕节、魔芋等也都是非常好的根茎类食材，富含抗性淀粉、维生素和膳食纤维，常吃能降低肠胃对胆固醇的吸收，促进消化，缓解便秘。

需要注意的是，很多食材煮熟后抗性淀粉含量不到10%，需要晾凉后才大量增加，比如土豆、米饭、黑豆等。

来源：北京卫视《我是大医生》

草莓：抗氧化界的“扛把子”

草莓是蔷薇科草莓属中能结浆果的栽培种，每100克草莓可食部占97%，含水分91.3克，能量32千卡，蛋白质1.0克，脂肪0.2克，碳水化合物7.1克，不溶性纤维1.1克。并且属于低GI（血糖生成指数）食物，糖尿病患者可适量食用。草莓还含有多种维生素，其中以维生素C含量丰富，约47毫克/100克，所以吃一定量的草莓能够补充维生素C、发挥维生素C的作用。

除此之外草莓还具有较强的抗氧化作用，其含有的多酚类化合物，如草莓酚酸类黄酮、草莓鞣花丹宁、草原花青素、草莓花青素

等，具有抗氧化、防衰老、抗炎症、抗癌、抗突变保护皮肤、改善消化系统的不良症状、预防慢性非传染性疾病（如高血压、高血脂、心脑血管系统疾病）等作用，草莓中的维生素C也有清除自由基抗氧化的作用。

有研究表明，草莓抗氧化能力是苹果、桃、梨、西红柿、柑橘和猕猴桃的2~11倍，所以长期处于高辐射环境中工作的人应该多吃草莓，提高机体抗氧化能力。

草莓属于浆果，含水量大，果皮薄，组织娇嫩，柔软多汁，受到机械碰撞很容易破损腐烂，难以长

时间储藏保鲜，所以最好现吃现买，享受美味的同时又能最大限度地摄取营养物质。如果买多了，可以放在冰箱里低温冷藏，最好裹上一层保鲜膜避免果香味大量挥发。

市场上流传着“激素草莓”、“畸形草莓”容易导致性早熟的热议，其实不然，草莓的个头大小、果肉畸形、果实空心还是实心，都是品种特性，不要单纯根据这些特点来裁定“激素草莓”，只要选择正规的地点购买，就可以放心食用。

北京大学公共卫生学院
营养与食品卫生系教授 马冠生