

# 这些隐藏的高油食物，你还在吃吗？

如今大家对高油脂食品多敬而远之，但有些食品看上去不油腻，实际上却是“含油高手”，让人防不胜防。那么，哪些食物是隐藏的高油食物呢？其为什么会藏着那么多油？



**鸡爪** 鸡爪小小一个，看剧的时间不知不觉就能啃上好几个，然而鸡爪的脂肪含量着实不低。按照最新食物成分表数据，鸡爪脂肪含量高达16.4%，跟猪蹄差不多。虽然嚼着挺劲道，不过这可是妥妥的肥肉（脂肪含量大于10%的肉）。

一个鸡爪从30克到50克不等，可食部大概在60%。按照平均40克/个来算，每顿吃三个的话，就意味着吃进去11.8克的油脂，大概两瓷勺还多，基本就是炒一两个菜的用油量了。然而很多朋友吃3个是远远不够的。

**腐竹、豆皮** 豆制品听起来很健康对不对？不过明白腐竹、豆皮的制作过程就不难理解这俩为啥也被列入隐形油大户名单中来了。

豆浆经煮之后表面会凝固一层脂肪含量比较高的薄皮，用工具挑起后挂起晾干。最先挑起的这层口感最滑，就是豆皮。之下的会挂成条状，称为腐竹，口感没有那么滑。

由此可见，油豆皮和腐竹脂肪含量不相上下，油豆皮稍高点在23%左右，腐竹脂肪略低一点在21.7%左右，不同品种间会有一定差异。

脂肪高的同时，腐竹与豆皮的

蛋白质、钙含量也很高，所以适量吃才是关键。相反，因为觉得“豆制品比较健康”就放开吃，那么热量一定是会爆表的。

**沙拉酱** “蔬菜伴侣”沙拉酱的脂肪含量也不容小觑。沙拉酱味美质滑的背后同样可能隐藏着高油高盐的真相。

虽然不同沙拉酱的脂肪含量差异比较大，有的沙拉酱脂肪高达70%左右，有的脂肪含量在30%左右，但是都不算低。买的时候注意挑选“降低脂肪”“脂肪减半”的。另外一定得控制好量，例如一个菜放1~2瓷勺，脂肪量并没有比炒菜用油更多，还是可以接受的。

**霜降牛肉** 也叫雪花牛肉，因肉质中有漂亮的白色大理石纹路而著称。然而这个白色花纹不是别的正是脂肪，有的放眼望去白色部分能够占到一半左右，也就是说脂肪就占半壁江山了，所以雪花牛肉没有瘦牛肉的干柴，反而肉质细嫩口

感滑润。口感好了自然就会想多吃，一不小心一天的脂肪摄入量就容易超标。

**粗粮饼干** 粗粮确实是健康的代名词，然而粗粮饼干却可能是披着粗粮外衣的隐形油大户。

正因为粗粮麸皮中的水不溶性膳食纤维含量高，导致粗粮饼干比一般的酥性或韧性饼干口感要粗糙，不易让人接受。于是商家灵机一动便添加更多的植物油来弥补这一“不足”，让口感变香酥一些。

以市面上一款粗粮饼干为例，配料表的第二位便是油，营养成分表的脂肪含量高达33%，也就是说吃七八十克的这种饼干，就把每天的烹调油配额用完了（每人每天烹调油摄入量不宜超过25克）。在粗粮的掩护下这种饼干脂肪含量不但没有降低，反而还大大升高了。

**非油炸薯片** 跟粗粮饼干类似，要形成薯片特有的酥、香、脆，同样离不开油脂的贡献。非油炸听起来健康一些，不过非油炸≠不加油。

因为薯片的加工方式有两种：油炸型和烘烤型。油炸型脂肪含量自然不低，但是非油炸薯片只是工艺上不经过油炸，取而代之以烘烤方式制作，但这绝不代表配料中不含油脂，相反烘烤之前同样要放很多油才能达到酥香脆的口感。

纵观市面很多薯片，某些非油炸型薯片甚至比普通的油炸薯片脂肪含量还要高。所以无论是油炸还是非油炸薯片，都会额外添加不少油，这绝不是判断脂肪含量是否高低的标准。

国家注册营养师 李园园

## 保护心脏 这些食物不可少

营养学家指出，心脏的健康和日常饮食习惯有密切关系。下面这几类食物不仅能起到清除血脂，保护心血管的作用，若是烹饪得当，它们还是保护心脏的好手。

**鱼类** 鱼油中的多种不饱和脂肪酸具有很好的降低胆固醇作用，能降低血液黏稠度及甘油三酯含量，使有益的高密度脂蛋白增多，从而减少动脉血栓形成的危险。鱼油除了可以调节血脂外，还能使凝血时间延长，具有抗血栓形成的作用。

**黑木耳** 它含有较多的胶质样活性物质，这种物质能明显缩短凝血时间，起到疏通血管、防止血栓形成的作用，所以又有“天然抗凝剂”之美称。对防治冠心病和心血管病十分有益。注意的是黑木耳有软便作用，有腹泻者不宜多用。

**豆类** 黄豆富含蛋白质，其中含人体8种必需氨基酸，含有丰富的天门冬氨酸、谷氨酸和微量胆碱，这些物质对加强人的脑细胞发育、增强记忆力和儿童发育都有好处。黑豆具有高蛋白、低热量的特性，不饱和脂肪酸含量达80%，有降低血液中胆固醇的作用，对高血压、心脏病患者有益。

**生姜** 生姜中含有姜烯酚、姜烯酮，能降低血液黏稠度，减少血小板凝聚，预防心脏血管梗死和脑梗，具有超过阿司匹林的抗凝作用，故有“血液清道夫”之称。

**绿茶** 绿茶具有十分明显的抗血栓形成的功能，日本学者发现，绿茶中的儿茶素与阿司匹林具有同等的抗血小板凝聚作用。我国浙江医科大学研究人员发现，绿茶具有抗血栓作用，饮茶时也增加了饮水量，对稀释血液有一定帮助。

李晓梦

### 健康读卡

#### 常吃洋葱 解决四大问题

▲ 洋葱有解热的功效。洋葱里含有一种油性挥发物质，这种物质可以起到杀菌的作用，可以预防流感病毒的侵袭。

▲ 洋葱的味道独特，可以增加人的食欲，因为天气的原因，很多人会出现食欲不振的情况，这个时候可以吃一点洋葱，来调理脾胃。

▲ 洋葱里含有微量元素硒，有抗衰老的作用。硒是一种很强的抗氧化剂，经常吃些洋葱，可以起到美容养颜的效果。

▲ 在洋葱里含有一种叫“栎皮黄素”的营养，它是一种天然抗癌的物质，所以，经常吃洋葱，还可以起到抗癌的功效。

来源：本报微信公众号

## 豆腐补钙食疗四方

豆腐营养丰富，含有钙、铁、磷等人体所需的多种微量元素；同时，它还含有丰富的优质蛋白，素有“植物肉”的美称。下面介绍四款豆腐补钙食疗方。

**鲫鱼豆腐汤** 鲫鱼250克、嫩豆腐200克、姜、葱、盐、油适量。先将鱼去鳞、腮、内脏洗净，沥干，豆腐切成长方形块。再将鱼下油锅煎至鱼皮脱水、收紧，放入温水煮开，放少量料酒，改小火，放葱、姜、盐等，煮约8分钟放入切好的豆腐块与鱼同煮约6分钟即可。

**虾皮炖豆腐** 虾皮10克、豆腐250克，葱、姜、水、淀粉适量。将虾皮洗净、沥干，豆腐切成正方形块。锅中放油，油热放葱、姜炒香加水约150毫升，放虾皮、豆腐同煮，出锅时放入少量淀粉即成。

**海带炖豆腐** 豆腐200克，海带100克，精盐、姜末、葱花、花生油各适量。将海带用温水泡发，洗净后切成菱形片；将豆腐切成大块，放入锅中加水煮沸，捞出晾凉，切成小丁。锅中放入花生油烧热，放入葱花、姜末煸香，再放入豆腐、海带，注入适量清水烧沸，再改为小火炖烧，加盐，炖至海带、豆腐入味，出锅装盘即成。

**泡菜豆腐汤** 豆腐150克，泡菜一碗，五花肉50克，食用油、蒜、香油适量。泡菜切段，五花肉切片，蒜切末，豆腐切块待用；锅烧热倒油，放入蒜末、五花肉，煸炒；放入泡菜，炒，倒入豆腐，简单翻炒；倒入清水，没过这些食材，炖20分钟左右；放入牛肉粉、香油、蒜末调味即食。

山东省平阴县卫生健康局 副主任医师 朱本浩

## 煲汤放陈皮 防治胃不适

陈皮，就是我们平时所吃的橘子的皮，由于其放置的时间越久药效越强，故名陈皮。陈皮味辛、苦，性温，具有温胃散寒、理气健脾、燥湿化痰的功效，适合有胃部胀满、消化不良、食欲不振、咳嗽痰多等症状的人食用。

现代研究表明，陈皮中含有大量挥发油、橙皮苷、维生素B、维生素C等成分。其中，挥发油对胃肠道有温和刺激作用，可促进消化液的分泌，排除肠管内积气，增进食欲。因此，在煲汤时放入陈皮，对胃部不适、腹胀、咳嗽痰多等具有很好的预防和治疗作用。

需要提醒的是，陈皮偏于温燥，因此常有干咳无痰、口干舌燥、手脚心发热等症状的阴虚体质的人不宜多食。

陈海蓉