

# 食用油常换着吃，更营养更健康

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。市面上的食用油种类很多，花生油、葵花籽油、玉米油、大豆油、猪油、黄油等等，令人完全摸不着头脑。不同种类的植物油有什么区别？食用油到底应该怎么选？下面一起了解一下。

## 不同种类的植物油，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、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（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 $\alpha$ -亚麻酸的不错来源。大豆油中微量营养素很多，如磷脂、胡萝卜素、维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E）含量约为600~700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。

**亚麻籽油** 亚麻籽油富含 $\alpha$ -亚麻酸，它和亚油酸一样，是人体必需的脂肪酸。 $\alpha$ -亚麻酸还是EPA和DHA的前体物质，有助于大脑和视网膜的发育。但亚麻籽油不耐高温（烟点107℃），因此一般不用于炒菜，多用来做蔬菜沙拉或蒸蔬菜时放一点儿提味。

## 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。不同的食物油，最主要的区别就是脂肪酸的组成有所不同。根据我国《中国居民膳食指南（2022）》（简称“膳食指南”）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，其饱和脂肪酸比动物油还高，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。膳食指南推荐成人每日烹调油摄入量为25~30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。

## 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。

国家公共营养师 素馨

## 提醒！不采、不买、不吃野生蘑菇

野生蘑菇中毒是最为广泛的食源性疾病之一，我国的野生毒蘑菇具有种类繁多、病死率高、地域性强的特点，严重影响居民健康。湖南省地处亚热带地区，拥有良好的森林生态环境和水热条件，境内蘑菇种类和资源丰富，中毒事件位居全国前列。

野生蘑菇众多，有毒与无毒混生，有些有毒与无毒的外观相似，仅凭肉眼分辨，极易混淆，并且无毒蘑菇极易受到有毒蘑菇菌丝的污染。鉴别野生蘑菇是否有毒，需要专业机构和人员，目前没有简单、易行、可靠的鉴别

方法。民间、网络流传的一些识别方法经证明并不可靠，绝对不要轻易相信网络和一些非专业机构宣传资料上鉴别有毒野生蘑菇的方法。

一旦食用野生蘑菇出现中毒症状，中毒者要立即进行催吐，并尽快就医。若中毒者出现昏迷则不宜进行人为催吐，以免引起窒息。特别要提醒的是，与患者一起食用过毒蘑菇的人，无论是否出现中毒症状，都应一同就医。就医时最好携带剩余蘑菇样品或图片，以便鉴定蘑菇的种类，确定有效的治疗措施。

目前对于野生蘑菇中毒没

有特效药物治疗，预防毒蘑菇中毒的根本办法就是不采、不买、不吃野生蘑菇。

1. 不采摘 外出郊游时，不要为了满足好奇心或口腹之欲随意采摘野生蘑菇。即便曾经采摘过无毒品种，再次采摘时也可能混有有毒种或者沾染有毒蘑菇菌丝，仍有中毒风险。

2. 不购买 不要购买路边、流动摊贩售卖的野生蘑菇。

3. 不食用 家庭或外出就餐时不要食用不熟悉、来源不明的野生蘑菇。

衡阳市疾控中心 谭敏华

## 蔬菜应该蒸还是煮？听听营养师怎么说

蔬菜是最健康的食物之一。它富含保护性植物化合物、纤维、维生素和矿物质，具有多种益处，包括维持健康体重、降低患心脏病和某些癌症等常见疾病的风险。不过，除了多吃蔬菜本身，如何烹调蔬菜也是一个非常重要的因素。

### 蒸蔬菜：保留营养的最佳方式

蒸是目前最推荐的烹饪蔬菜的方式。蒸制蔬菜时，不需要将食物浸入水中，因此营养成分流失较少。研究表明，与煮蔬菜相比，蒸蔬菜含有更多维生素和植物化合物，包括维C、 $\beta$ -胡萝卜素和类黄酮抗氧化剂。

一项研究发现，蔬菜蒸5分钟后维C的损失为14.3%~8.6%，而煮5分钟后维C的损失为54.6%~40.4%。

### 煮蔬菜：营养流失严重

煮蔬菜时将蔬菜完全浸入水中。蔬菜中的水溶性营养成分会渗入水中，导致某些营养成分和植物化学物质（如维C和 $\beta$ -胡萝卜素）流失。研究表明，将植物性食物长时间暴露在高温和/或水中（例如煮沸）的烹饪方法对其营养成分最为有害。

### 蒸蔬菜的最佳时间

蒸蔬菜时，要确保时间适宜。过长的蒸制时间可能会使蔬菜变软，导致一些营养成分流失。以下是常见蔬菜的推荐蒸制时间：西兰花5分钟、花椰菜5~6分钟、青豆4~5分钟、菠菜3分钟、豌豆3分钟、小土豆15~20分钟、芦笋4~6分钟。在蒸蔬菜时，可以用叉子检查蔬菜的嫩度，确保达到你喜欢的口感。

### 蔬菜烹饪技巧与搭配

除了蒸制外，烹饪蔬菜时还可以采用其他方法，如烤、炒或煮等，但无论使用哪种方法，保持蔬菜营养的同时还要注意少加盐，多用新鲜香草、香料和柠檬汁调味。另外，加入一些健康脂肪源，如橄榄油，可以帮助提高蔬菜中某些植物化学物质的生物利用度。蔬菜与蛋白质来源（如鱼、鸡肉、豆类）搭配，可以做成一份完整而饱腹的零食或正餐。

国家公共营养师 虞静文

## 春季多食甘，推荐枸杞红枣鸡蛋羹

《备急千金要方》指出：“春七十二日，省酸增甘，以养脾气。”这句话的意思是，春天宜多吃甜味食物，少吃酸味食物。这是因为春季肝经当令，肝属木，脾属土，肝木太旺容易克制脾土，影响脾胃的消化吸收功能，加之摄入酸味食物过多，则更加助长肝气，致使脾胃受损，而影响营养吸收。

春天，人们应遵循“多甘少酸”的饮食原则，在肝木和脾土中寻求平衡，让脾胃得到悉心养护。饮食上，人们可以多吃红枣、蜂蜜、山药等食物。很多水果中含有较多的糖分，如草莓、桑葚、枇杷、菠萝、葡萄、苹果等，适量来吃有所裨益，但这些水果中也含有果酸，可能会刺激胃黏膜，切勿过量食用。

人们在春季可食用枸杞红枣鸡蛋羹，对养生有益处。准备鸡蛋2个，枸杞10克，红枣5枚，清水适量。将鸡蛋打入碗中，加进少许清水搅拌均匀；枸杞、红枣洗净备用；锅中添加适量清水，放入红枣，煮沸后再加入枸杞，煮1分钟捞出备用；锅中再次加入适量清水，煮沸后，将搅拌均匀的鸡蛋液倒入锅中，用筷子搅拌；等待羹熟之后，放进红枣和枸杞即可。

黑龙江省第三医院中医心身科主任 王新本