

少吃油,吃好油,油脂专家教您健康吃油



“少吃油,吃好油,更健康”。近日,在国家粮食和物资储备局新闻通气会上,江南大学食品学院王兴国教授教大家健康吃油。

好油有三个要素

一是相对合理的脂肪酸组成。不同种类食用油,各类脂肪酸的种类和数量并不相同。但它们没有绝对的好坏之分,只能说,如果在膳食脂肪总摄入量合理的前提下,某种食用油含有人们膳食结构中缺乏的脂肪酸,那么该食用油就是比较好的,如果某种食用油含有人们膳食结构中过量的脂肪酸较多,那它就是不太好的。总之,

评价一种食用油的脂肪酸组成是否符合

理,必须结合实际饮食情况,不必刻意追求一种食用油本身所含各类脂肪酸的所谓绝对“平衡”。

二是丰富的油脂伴随物。油脂伴随物主要包括脂溶性维生素、植物化合物两大类。脂溶性维生素有维生素A、D、E等;植物化合物包括甾醇、胡萝卜素、异硫氰酸酯、多酚等。不同的油,伴随物种类、含量差别悬殊,而且随加工过程而异。我国食用油消费曾长期存在一些误区,其中之一就是推崇经过高度乃至过度加工的、精而纯的油品,这类油品中的伴随物已大幅度降低,若长期食用,必然会导致有益伴随物摄入量不足,进而引发慢性病。令人欣慰的是,近年来随着精准适度加工技术的大规模推广应用,已经逐渐走出这一误区。

三是极少或不含危害物。油脂中可能存在各种危害物,如重金属、真菌毒素、反

式脂肪酸、农药残留、塑化剂等。一款好油中这些危害物的含量当然越少越好。土榨、家庭作坊制得的油品,往往不能有效控制危害物,存在食品安全风险。而正规工厂生产的油品,危害物能够得到有效控制,安全性高,因此提倡吃正规厂家生产的油品。

吃油要多样

长期食用单一油品,容易造成脂肪酸和营养伴随物摄入的不平衡,所以油要轮换着吃,或者食用调和油。如果平日以素食为主,则可以适量吃点猪油和饱和度较高的植物油;如果平时吃肉较多,已经从食物中得到了较多动物脂肪,就应尽量少食用猪油、牛油等饱和的油脂;豆制品吃得多的,亚麻酸、亚油酸摄入已较为充分了,可选择橄榄油、茶籽油、花生油、米糠油等富含油酸的油脂。

(据人民日报健康客户端 乔靖芳/文)

四类人群需要补叶酸

叶酸除了孕妇需要补充外,四类人群同样需要。

一是通过饮食叶酸摄入不够的人群,如长期酗酒者、食物单调匮乏;二是肠道吸收不良、炎症性肠病患者,如乳糜泻、胃切除术后等;三是叶酸的需求量增加者,妊娠、炎症和肿瘤、慢性肾病透析、造血功能障碍等;四是服用某些药物的人群,比如服用柳氮磺胺吡啶、甲氨蝶呤、二甲双胍等,影响叶酸吸收。

叶酸缺乏或有叶酸缺乏

风险的患者应补充叶酸。可以食补,红苋菜中的叶酸含量达419.8微克/100克,菠菜、油菜分别为169.4微克/100克、107.6微克/100克。黄豆叶酸含量为210.1微克/100克。

如有叶酸缺乏风险者,需到医院定期复查,并咨询临床或营养科医生进行合理补充。叶酸过多可能会增加癌症的风险和进展,但口服推荐剂量的叶酸被证实是无毒的,多余的叶酸会通过尿液排泄,健康成人的可耐受最高摄入量约为每天1000微克。

(摘自《健康时报》)

高钙蔬菜不能替代牛奶

道内的吸收。虽然烹饪前先用水焯可去除大部分草酸,但同时也去除了不少钙。

蔬菜所含的钙与磷比例也不适当。在牛奶中,二者比值为1.3:1。研究表明,这一比例最能有效地使钙沉积到骨骼上,钙的生物利用率几乎达到100%。而一些蔬菜尽管钙含量高,但含磷少,导致生物利用率不高,比如菠菜只有牛奶的1/6。如果考虑到草酸的因素,能够被

每百克牛奶含钙110毫克,而菠菜、高钙洋葱、小油菜、萝卜缨、苋菜、荠菜等蔬菜的钙含量也不低,甚至超过牛奶,比如每百克萝卜缨含240毫克钙。但能不能用这些蔬菜代替牛奶呢?答案是否定的。决定食物补钙的效果有三个因素:食物的钙含量、利用率、摄入量。

菠菜、苋菜等很多含钙高的蔬菜中含有草酸,会与矿物质钙结合,影响钙在肠

冬季被称为“冬令补虚佳品”的羊肉,受到很多人的青睐。

但要注意,体质偏热者不宜多食羊肉。中医认为,羊肉偏热性,冬季气候干燥,加上人们往往爱吃温热食物,使得内热偏盛,再多吃羊肉,就容易出现口干、口腔溃疡、牙龈肿痛、小便短赤等上火表现。因此,内热偏盛、阳盛之人宜少吃羊肉。

那有什么方法可以缓解吃羊肉上火呢?食材合理搭配是关键。中医讲究“热者寒之”,吃羊肉时搭配凉性食材,可起到清热祛火作用,如白萝卜、青萝卜、丝瓜、菠菜、白菜、莲藕等。也可少放或不放干辣椒、八角等温性调料,以免加重上火症状。另外,烹饪方法宜选择煮、炖等方式,少用煎、炸、烤方式,避免加重上火症状。现代研究也发现,煮、炖可最大限度保留食物的营养成分,而高温煎、炸、烤,会产生较多具有致突变性和致癌性的杂环胺类化合物。

同时要注意,涮羊肉的汤一定不能喝。肉汤里含有大量嘌呤,吃完后易造成痛风。此外,吃涮羊肉时尽量不要喝啤酒,啤酒的嘌呤含量也比较高。

有些人认为羊肉是高热量食物,脂肪含量高,食用后容易引起肥胖,结果想吃羊肉却不敢吃。事实上,羊肉营养价值高,不仅含有丰富的蛋白质,还含有丰富的维生素B₁和B₂、铁、锌、硒等成分,而且只要摄入量合适,无需担心吃羊肉会发胖。

(摘自《大河健康报》1.17 姜政驰/文)

羊肉好吃不发胖,怎么吃有讲究

11人全部出局,中国选手无缘澳网单打32强

2025 澳网比赛激战正酣。但遗憾的是,次轮比赛尚未结束,参加单打的11位中国选手全部被淘汰出局,其中包括赛会女单5号种子郑钦文。

带伤出场的王雅繁被直落两盘,不敌赛会9号种子卡萨金娜。老将张帅此次持外卡参赛,虽然无缘第三轮,但她首轮击败凯斯勒,时隔两年再取大满贯单打胜利。

小将王曦雨则在落后的情况下一度将大比分扳平,但在决胜盘对关键分把握不足,导致最后失利。

而在昨天,赛前被给予厚望的5号种子郑钦文0:2不敌德国选手西格蒙德,同样止步

次轮。

无缘澳网单打32强后,郑钦文表示,她在比赛中已经尽了全力,自己的表现不够好,而对手的发挥非常棒。

郑钦文透露,她的手肘伤没有完全恢复,带着微痛上场参赛,这偶尔会影响到她。“冬训时我还在和团队讨论这次要不要来澳网,团队的建议是先好好养伤,但是我说,大满贯我还是要试一试。”

对于接下来的计划,郑钦文坦言还是要先把身体恢复好,“通过今天的失败我也深刻意识到,没有一个好身体,还是没有办法把完整的网球发挥出来。”

此外,王欣瑜、袁悦、郑赛

赛、韦思佳等几位金花都在第一轮比赛中被淘汰。

男单赛场,商竣程在首轮比赛中因伤退赛。他在赛后透露,近来自己一直受伤病困扰,一穿上网球鞋右脚就会“刺痛”。当天比赛上场前,商竣程吃了两颗止疼片,在医疗暂停时又吃了两颗,但还是无法坚持完成比赛。

张之臻和布云朝克特同样在首轮比赛中失利。他们二人还参加了男双比赛,张之臻搭档捷克选手马哈奇,顺利闯进第二轮;布云朝克特与卡尔巴耶斯-巴埃纳组合则在首轮遭到淘汰。

(据光明网 1.16)

C罗年薪1.83亿欧元续约



1月14日,据沙特媒体报道,C罗即将与利雅得胜利签署一份续约合同,年薪约1.83亿欧元。

C罗将在2月5日年满40岁,他与利雅得胜利的现有合同将于今年夏天到期,但他计划将合同延长至2026年。尽管已经接近40岁,C罗依然保持着高效

的进球状态。他目前的目标是实现职业生涯1000粒进球,而为此他至少需要与利雅得胜利续约至2026年。

迄今为止,C罗每年从利雅得胜利获得2亿欧元,这相当于每月1667万欧元,每周388万欧元以及每天55.55万欧元。这些令人难以想象的数字,使他的合同成为体育史上第3高的合同,仅次于大谷翔平(10年7亿欧元)和梅西在巴萨最后阶段的合同(4年6.74亿欧元)。不过,若仅以年薪计算,他的合同收入曾位居世界第一。

(据澎湃新闻 1.14)

旺代环球帆船赛:法国船长达兰破纪录夺冠

1月14日,法国航海家查理·达兰驾驶着他的帆船驶进莱萨布勒多洛讷港,以64天19小时22分49秒的成绩拿下2025旺代环球帆船赛冠军,打破了2017年阿梅尔·勒克莱阿什创下的74天3小时36分钟的赛会纪录。

在达兰抵达终点后,法国总统马克龙第一时间在社交媒体



体上表示祝贺——“查理·达兰已经成为旺代环球帆船赛的传奇,这是一种勇气和人类伟大



逆转日本名将!杨文龙首夺世界杯冠军

1月11日,在单板滑雪大跳台世界杯奥地利克利雷施贝格站决赛中,中国选手杨文龙凭借最后一轮的完美表现逆转日本选手长谷川帝胜,夺得个人职业生涯首个世界杯冠军。

决赛前两轮,杨文龙稳稳完成两个方向1800,动作质量上乘。最后一轮,冲击冠军的他尝试 Backside 1980 Japan 成功,得到96.50分的全场最高分数,从而反超长谷川帝胜,最终以182.50分收获生涯首个世界杯冠军。

2024年12月,杨文龙在大跳台世界杯北京站比赛中获得季军,实现生涯突破。如今,他用一枚世界杯金牌让自己的职业生涯又上了一个台阶。

至此,本赛季单板大跳台世界杯已结束4站。长谷川帝胜以领先第2名扬·马泰奥利99分的优势继续领跑男子积分榜,杨文龙升至第3。

(据中新体坛 1.12)

的象征。”

今年是旺代环球帆船赛举办的第10届,“独臂船长”徐京坤成为这一赛事历史上第一位参赛的中国人。40位参赛者中,已有6人因各种原因退赛,徐京坤在剩下的34位船长中暂列第31位。根据组委会官网预测,徐京坤将在2月15日之后抵达终点。

(据新华社 1.4 讯 肖亚卓/文)

当时就有人建议放弃主办权,让洛杉矶接替。

不过截至目前,国际奥委会、洛杉矶奥组委并未作出任何回应。

除奥运场馆外,山火还严重影响了当地的体育联盟和运动员。NBA、NFL、NHL等联盟纷纷推迟了在洛杉矶举办的比赛;代表美国多次参加奥运会的游泳选手小加里-霍尔则在这次大火中失去了自己的房子,还有10枚奥运奖牌。

(摘自中工网 1.15)

益气补血试试五红汤

五红汤是在中医古方“四红汤”的基础上增加枸杞演变而来,全称为五红补气养血汤,是一道传统的中医养生药膳。其口味甘甜、温润,具有很好的益气补血、健脾暖胃的作用,不只适合普通人群的养生保健,即使是放化疗后的病人也可以用它滋补气血。

材料:红豆20克、红皮花生20克、枸杞15克、红枣10个、红糖粉适量。

做法:上述材料(除红糖粉)清洗干净,红枣对半切去核,先将花生、红豆、红枣加适量纯净水大火煮沸后文火煲至红豆出沙,加枸杞、红糖粉继续煮10分钟即可。

小贴士:手脚冰凉的女性可加生姜和龙眼,有黑眼圈或是嘴唇暗红的女性可加山楂。注意感冒未清、经期及糖尿病患者不可服用。

(摘自《医药养生报》刘清/文)



(本版所登偏方、验方仅供参考,请在医生指导下使用)