

选对食用油 健康多多



一、按原料油分为动物油和植物油，动物油像猪油、牛油、鸡油等，饱和脂肪酸含量高；玉米油、葵花籽油、稻米油等植物油，不饱和脂肪酸含量较高。过多饱和脂肪酸会增加胆固醇合成，最好远离。

二、选择“植物甾醇”含量丰富的植物油。临床实践证明，植物甾醇是一种能有效降低胆固醇的天然活性物质，在欧洲、美国和澳大利亚等，植物甾醇广泛应用于食品中，是美国心脏协会重点推荐保护心脏的法宝。据了解，植物甾醇主要来源于植物油、坚果、豆类、谷类、蔬菜和水果等，尤以玉米油的含量最为丰富。

三、植物油因加工和配比的不同，也分“三六九等”，所以要选经过脱酸、脱色、脱胶、去除水分和杂质、去除有害物质等一系列工艺后制成的精炼油。

四、看油的透明度、有无沉淀物和分层。高品质油在日光和灯光下，清亮无雾状、无沉淀或悬浮物、无杂质、透明度好、黏度较小。若有分层现象，很可能是掺假的混油。

五、不要贪便宜，应认准正规、信誉好的企业，挑选包装完好、近期生产、品牌知名度较高的商品。

六、没有一种油是全十美的，应根据自身的健康状况、烹调习惯、经济条件等，有目的地选择，经常调换品种，实现油品消费多样化。

七、现吃现买，不宜久存，避免保存。（尤佳）

我的营养餐

麻油番茄猪肝汤 补肝养血

配料：麻油3汤匙，米酒半汤匙，盐适量，葱、姜、香菜适量，生粉和生抽适量。

食材：猪肝250克，番茄2到3个。

做法：

1. 猪肝用水冲净切片，用冷水或淡盐水浸泡30分钟，中间换水2到3次至水清，捞起用少许盐、生粉和生抽腌好备用；

2. 番茄洗净，每个切6瓣；

3. 葱和香菜洗净，分别切末；

4. 热锅放3汤匙麻油，下姜片爆香，加入切好的葱白略炒，再加入番茄块一起炒，倒入6碗水烧开，下猪肝和米酒煮至猪肝熟，下盐调味，撒入香菜即可。

功效：

猪肝含有丰富的营养物质，具有保健功能，是理想的补血佳品之一。它含有丰富的蛋白质、维生素A和B族维生素以及钙、磷、铁、锌等矿物质。吃猪肝有明目补血、护肝养颜、防治夜盲症的营养保健作用。（吾亦）

营养课堂

饮食不当会带来四种“假衰老”

人们常常认为，身体容易疲劳和疼痛是衰老的迹象，其实这些问题还可能与饮食不当关系密切。美国《预防》杂志最新载文，饮食不当会导致营养缺失，进而造成4类“假衰老”症状。但只要饮食得当，就可以拨回衰老时钟。

1. 感觉疲劳。专家表示，如果睡眠充足，身体活动正常，那么疲劳就是维生素B₁₂缺乏的症状，多发生于动物蛋白摄入不足人群。专家建议：每天喝两杯脱脂牛奶或酸奶，摄入100克左右瘦肉蛋白。富含维生素B₁₂的食物包括鱼、蛤、牡蛎、牛肉、猪肉、鸡肉和麦片等。另外，每天可补充500微克~1000微克维生素B₁₂。

2. 关节疼痛。专家表示，在排除关节炎和劳损的情况下，



简单血检即可诊断关节疼痛是否为缺少微量元素锰和铜所致。专家建议：多吃坚果、牛肉和菠菜。但是食补不能完全满足身体对锰和铜的需求，最好每

天再补充2毫克铜和5毫克锰。2个月~3个月后，关节疼痛即可缓解。

3. 健忘。专家表示，健忘可能是缺少欧米伽3脂肪酸所

致。此类脂肪酸摄入不足会导致脑力下降，记忆力减退。欧米伽3和欧米伽6脂肪酸的平衡也很重要。专家建议：尽量少吃精加工食物，多吃橄榄油和蓖麻子油，每周吃100克三文鱼或100克青鱼、沙丁鱼、比目鱼。每天一勺核桃粉，每周吃5天。每天吃9颗~12颗杏仁，每周吃4次。另外，每天可补充至少2000毫克鱼油。

4. 血压升高。专家表示，饮食中缺乏钾，会导致过量吃盐的毒副作用增大，体液失衡会损害血管，升高血压。改善饮食有助于降低血压。专家建议：减少食盐摄入量，每天吃适量、品种丰富的蔬菜与水果。药物补钾时需要当心心律不齐及其他心脏问题。

（徐江）

桌边提醒

黄瓜西红柿不能一起吃



经常看到有人吃了一根黄瓜，再吃个西红柿；或者饭桌上已经有了盘“西红柿炒鸡蛋”，再来盘“黄瓜炒肉”，这样吃是不正确的。

因为黄瓜里含有一种维生素C分解酶，会破坏其他蔬菜中的维生素C。食物中维生素C含量越多，被黄瓜中的分解酶破坏的程度就越严重。西红柿是含维生素C丰富的蔬菜，如果和黄瓜一起食用，根本就达不到补充

营养的效果。另外，辣椒、菜花、苦瓜等蔬菜也含有较多的维生素C，最好不要和黄瓜一起食用。

不过，单从黄瓜本身来说，它是好吃又有营养的蔬菜。黄瓜含有蛋白质、脂肪、糖类、多种维生素、纤维素以及钙、磷、铁、钾、钠、镁等。尤其是黄瓜中含有的细纤维素，可以降低血液中胆固醇、甘油三酯的含量，促进肠道蠕动，加速废物排泄，改善人体新陈代谢。新鲜黄瓜中含有的丙醇二酸，还能有效抑制糖类物质转化为脂肪，因此，常吃黄瓜可以减肥和预防冠心病的发生。

从中医的角度来说，黄瓜性凉、味甘，能生津止渴、除烦解暑、消肿利尿，可治疗咽喉肿痛、四肢浮肿等。但是，由于黄瓜偏寒，脾胃虚寒者最好少吃。（津义）

肾病患者不能完全忌肉

肾脏生病了，最直接的影响就是通过尿液排泄代谢毒素的能力急剧下降。毒素在体内日积月累，游走于各个器官间，会造成全身性损坏。而蛋白质的代谢物是引起尿毒症的主要“毒物”。所以，管住嘴、限制蛋白质摄入，就成了每个急慢性肾病患者都要遵守的“医嘱”之一。

但限制不等于完全不吃。因为蛋白质是基本营养物质之一，若完全忌口，身体就会分解肌肉进行补偿，导致营养严重失衡，身体健康不断恶化。

一般人体每1公斤体重需摄入蛋白质0.6克。如果一个成年男性慢性肾病患者，体重为70公斤，那他每天的蛋白质摄入量约为70公斤×0.6克/公斤，即42克。若是一个60公斤的

成年女性慢性肾病患者，那摄入量为60公斤×0.6克/公斤，即36克。若慢性肾病患者血肌酐≥120微摩尔/升时，蛋白质摄入量就要减少。

摄入蛋白质要合理分配在一日三餐中，不能集中在某一餐。鸡蛋、奶、瘦肉等含优质蛋白质较多，且吸收利用率高。

以一个鸡蛋重10克计算，约含蛋白质6.65克；每100克牛奶含蛋白质3.3克。此外，猪肉、鸡肉等，通过炒制加工成肉松，起到了浓缩营养素的作用，其中蛋白质含量都高于瘦肉，但其盐分和脂肪含量更高，吃时要控制量。大豆蛋白也是优质蛋白，和谷物类同时食用，能促进蛋白质的吸收。（豆花）

少吃饭多吃菜无益健康

随着生活水平的日益提高，我们在餐桌上经常会听到这样的话：“少吃饭，多吃菜，饭没有营养，营养都在菜里。”从表面上来看这似乎很有道理，然而，从科学的营养角度来看，如果长期这样下去，对身体的健康是极其不利的。

米饭、面食是中国人的主食，之所以把它们称为主食，而把各种各样的菜肴称为副食，是与中国自古至今的饮食习惯分不开的。碳水化合物是我们身体所需的“基础原料”，人在一天之中所获得的总热能

的50%~60%来自碳水化合物。而米饭以及面食的主要成分正是碳水化合物，它可以直接转化为热量。另外，米饭同大鱼大肉相比，要容易消化得多。

为什么我们一辈子吃米饭都吃不厌，而大鱼大肉连续吃上几天就要倒胃口呢？这是因为大鱼大肉味重、色重并且油重，吃多了，会对肠胃产生极大的刺激。而米饭和面食的味道则很清淡，即使每天食用也不会令人反感。

过量地摄取丰富的菜肴，

会对肠胃造成极大的负担。有些人认为，多吃些蔬菜没关系。这诚然有道理，但是，用过多的烹调油炒成的蔬菜，也不能过多食用，否则容易导致高血压、心血管病和肥胖。

营养学家并不赞成绝对的“多吃菜，少吃饭”的观点，提倡主食与副食科学合理地搭配，主食要占绝对的比重，此外，还要看每个人所处的生长阶段。比如，青少年正在长身体的阶段，活动量也大，可以适当增加副食，科学地摄取营养，这是非常有必要的。（吴康）

