

- 人不吃油行不行
- 劣质油吃了对人有哪些危害
- 怎样辨别劣质油

你会给身体加油吗?

变质葵花子油夺走妇女性命

这是发生在新疆的一个食用油中毒案例,52岁的家庭妇女卜玉芳(化名)因食用变质食用油而中毒死亡,这引起了人们对变质油危害的极大关注。

据卜玉芳的主治医生甄拥军介绍,当时,卜玉芳家里的葵花子油已经放置了很长时间了,已变得混浊,并发出异味,但卜玉芳还是用来烧菜了。一家5口人一起吃了饭,其中卜玉芳吃得最多。饭后大约1小时,她出现恶心、呕吐等症状,逐渐头昏、胸闷、呼吸困难。家属很快将其送入医院,半小时后,卜玉芳突然出现反应迟钝、呼吸减弱,直至心跳停止,最终抢救无效死亡。

其他四人也吃了变质油同样出现了恶心呕吐、头昏乏力等症状,但卜玉芳的两个儿子体质较好,且进食量少,没什么大碍,这四人经抢救处理后均转危为安。

甄拥军分析说,这是因为葵花子油变质后生成了一些醛类物质,卜玉芳的体质又比较弱,这才引起了她呼吸衰竭,最终导致死亡。

人们不禁要问,变质的油是怎样要了人的性命的呢?

变质油怎样毒害人们的身体

为了解变质植物油的危害,3月30日下午,记者来到南京财经大学,请教了该校食品科学与工程学院食品安全系主任袁健。袁健分析说,“若植物油开封后长期放置,经过长时间氧化,油就会变质。在光、热及细菌作用下,油中的甘油三酯分解为甘油和脂肪酸,后者可进一步氧化成过氧化物、酮类、醛类等,所产生的多种物质混合出现‘哈喇’味,形成的有毒物质对胃肠道有刺激作用,也可引起神经系统及肝脏损害。”因此,专家提醒说,食用油必须要注意密封、避光保存,不要食用变味的油。

另外,据袁健介绍,即使是没有变质的食用油,如果烹饪方法不当,也可能对人体形成危害。比如,许多家庭主妇喜欢将油烧到滚沸甚至冒烟,再将菜下锅,其实这也是不对的,因为高温后的油会产生一些聚合物,比如二聚或多聚脂肪酸,这吃了以后能导致生长停滞、肝脏肿大等病。

江苏省人民医院营养科主任李群则补充分析说,“自然存在的脂肪酸油脂分子都是顺式结构,油经过高温后,脂肪酸油脂分子结构发生了变化,顺式结构就变成了反式脂肪酸,对心脑血管危害极大。”另外,油烟里含有一种被称为苯并芘的致癌物,长期吸入会诱发肺癌组织癌变。

目前市场上一些油是用转基因大豆炼成的,这对人体是否有害呢?许多人对此心存疑虑。袁健介绍说,“在国外有实验表



前段时间 据新闻报道,江苏一家食用油生产企业利用霉变大豆生产出数百吨豆油,引起了消费者的恐慌。经当地质监部门介入查处,共查获霉变、碳化大豆1.3万吨,至突击检查时,该公司已用变质大豆生产出大豆原油多达800余吨。这些植物油如果进入流通环节,会给人们带来哪些危害?植物油变质后还能继续食用吗?

目前市场上各类植物油琳琅满目,电视上食用油的广告也是不遗余力地吆喝,到底什么样的油才是健康的营养价值高的?消费者该如何判别油质的好坏呢?

明,转基因食品会对小鼠的生殖功能造成影响,但目前还没有证据证明其对人体有害。”

霉变大豆炼油险些造成危机

黄豆霉变后炼出的油会对人体造成怎样的危害呢?国家大豆工程技术研究中心副主任江连洲向记者介绍说,“大豆霉变后会产黄曲霉毒素,黄曲霉毒素不论在食用油加工过程中,还是在烹饪过程中,都不会被分解,这种剧毒物质导致人和动物患癌症的几率增加,甚至直接造成死亡。”

南京市质量技术监督局产品质量监督检验院的林主任介绍说,黄曲霉毒素是目前发现的最强的致癌物质,会导致肝癌、胃癌、肠癌等疾病。它还会引起人的中毒反应,主要是损害肝脏,发生肝炎、肝硬化、肝坏死等,严重的直至死亡。

北京地坛医院肿瘤科主任陈京龙认为,黄曲霉致病的分子机制主要集中在癌基因的激活与抑癌基因的失活上。肝组织有一种与癌症有关的基因叫做ras癌基因,另外还有一种P21癌基因和P53抑癌基因。黄曲霉毒素进入人体后,诱发肝组织ras癌基因突变,继而引起P21癌基因表达增加,肝癌发生率明显增高。黄曲霉毒素也可导致P53基因发生突变,突变型P53基因可失去抑癌活性,并获得癌基因的性质,导致形成肿瘤。

“但是,也并不是说一点黄曲霉毒素都不能有,有些没有霉变的食物本身也含有一些黄曲霉毒素,我们在检测时,一般有一个标准。以粮食为例,每一千克粮食中黄曲霉素的含量不能超过10微克,如果超过了这个值,这粮食就最好别再吃了。”林主任这样介绍道。

幸运的是,江苏的这批由霉变大豆炼出的油并未流进市场,未对消费者健康安全造成危害。

变质的油会严重地危害人体,甚至导致死亡,那么人

们该吃什么样的油呢?

家庭主妇应该怎样选择食用油

一句话,必须吃新鲜的安全的油。在人们的日常生活中,每个人每天都要吃油。这一方面是为了改善菜肴风味的需要,更重要的是保证人体营养平衡和维持生命体机能的需要。目前,市场上各种各样的油琳琅满目,其营养价值与健康指数应该怎么判别呢?

据袁健介绍,脂肪酸可分为饱和与不饱和脂肪酸两大类,不饱和脂肪酸又可分为单不饱和与多不饱和脂肪酸。动物油中含饱和脂肪酸的量较多,植物油中主要是不饱和脂肪酸。过量的饱和脂肪酸会对心脑血管有害,导致胆固醇增高,易引发高血压、高血脂等。

植物油中含有较多的单不饱和与多不饱和脂肪酸,但不同的植物油成分也有区别。要想通过吃油来获得人体必需的脂肪酸,必须弄清不同植物油中各类脂肪酸与其他营养物质的含量。袁健拿出了一张油脂成分数据分析的表格,在表格上,各种油脂含有脂肪酸的量可以看得一清二楚。通过对数据进行分析,花生油含不饱和脂肪酸80%以上。大豆油含有较多的亚油酸,从食用油品质看,大豆油不如芝麻油、葵花子油、花生油。

李群则补充说,“橄榄油中以单不饱和脂肪酸为主,其中含油酸成分较多。”地中海地区人们心脑血管病的发病率非常低,就是因为人们常食用有益的橄榄油。与此相对应,葵花子油是以多不饱和脂肪酸为主,多不饱和脂肪酸同样可以降低胆固醇,保护心脑血管,但如果摄入太多,会导致肥胖,血液中甘油三酯的量会增加。

但是,并不是所有的植物油中都以不饱和脂肪酸为主,例外的如棕榈油与椰子油就是以含饱和脂肪酸为主。棕榈油经常用于西餐中的煎炸食品,还有年轻人喜欢吃的洋快餐,

不少也是用棕榈油做成的,李群建议消费者少吃洋快餐。

罂粟籽油吃了会上瘾吗?

近两年来,有一种高品质油异军突起,登陆南京市场,那就是御米油,其实也就是罂粟籽油。这种油据说营养价值极高,价格也很昂贵。遗憾的是,许多人都只能停留在概念上,未有机会一尝其美味。在一家罂粟籽油的销售柜台,营业员吴小姐拿出了两种包装的罂粟籽油给记者看,一种是一个盒子中装有两个玻璃瓶,每瓶500克,两瓶价格是800元,另一个盒子中装着两个瓷瓶,价格要1180元。

据吴小姐介绍,罂粟籽油含有多种营养成分,炒菜时只需放入少量即可。罂粟籽油包括10多种不饱和脂肪酸,其中就含有人体必需的而不能自行合成的亚油酸、亚麻酸等。“这种油有利于软化血管,现在很多人患高血压、高血脂等,他们都希望健康嘛,所以,虽然价格比较贵,但我们的产品卖得还不错。”

中国粮油学会油脂分会工作人员周丽凤告诉记者,罂粟籽油的营养成分和普通的食用油相差不多,只是因为这种油太少见了,所以价格非常贵。对于许多人都关心的另一个问题,罂粟籽油吃了后是否会成瘾,周丽凤解释说,这种油是用罂粟籽提炼出来的,几乎不含咖啡等让人上瘾的成分,即使长期食用也不会成瘾。据了解,油脂分会曾有十余名专家参与了对罂粟籽油的药理鉴定,结论是罂粟籽油必须达到几百公斤以上,含有的物质才能使人成瘾,所以,其毒副作用基本可以忽略。

油为啥要经常换着吃

通过分析可以看出,每一种油的成分及脂肪酸比例都不同,从健康的角度来说,应该注意摄入营养的平衡。袁健建议,

膳食中的饱和、单不饱和、多不饱和脂肪酸的比值最好为1:1:1,这样就需食用几种不同种类的油。袁健笑着告诉记者,“我家就经常变换不同的食用油。”他建议,为了达到营养价值的均衡,可以多买几种油在家中,也可以经常换其他种类的油。

现在市场上出现了各式各样的调和油,所谓调和油,袁健简单概括道,“那实际上就是几种油按照一定比例混合起来罢了。”对于饱和、单不饱和与多不饱和脂肪酸的量,有的食用油厂家能按健康标准严格地调配,但有的厂家出于经营效益的考虑,只是简单地在高成本的油中混入大量的低成本油,而消费者从外观上根本无法分辨。

长期不吃油不仅是生殖功能受损

油吃进肚中之后,并不是被人体直接吸收的,而是有一个水解与重新聚合的过程。油首先是进入胃里,这时其状态还主要是甘油三酯,细胞无法直接吸收。甘油三酯在胃液的搅拌下,发生初步的分解,然后再经过十二指肠,在这里胆汁与食团进行充分的搅拌,将油脂乳化成细小的乳糜颗粒。这时,这些乳糜颗粒就可以被人体内的胰脂肪酶、肠脂肪酶所分解,先后分解为甘油二酯、甘油一酯,直至最终被分解为甘油与脂肪酸。

甘油与脂肪酸进入细胞之后,二者又会重新合成甘油三酯。

脂肪的主要功能是保持体温、储存能量,其中各种脂肪酸又具有各自特定的功能。

袁健介绍说,如果长期不吃油,可能会出现生长迟缓、皮肤损伤(出现皮疹等)以及肾脏、肝脏、神经和视觉方面的多种疾病,此外油缺乏还对心血管疾病、炎症、肿瘤等多方面也有影响。特别是必需脂肪酸亚油酸和亚麻酸,如果缺乏了更是会对人体的生殖造成危害。李群说,“亚油酸进入人



体后,可以衍生为花生四烯酸,然后再生成前列腺素。”

“油多不坏菜”的说法不正确

随着人们生活水平的提高,许多家庭在炒菜时根本不注意用油量,认为油放得越多越好吃,有的家庭主妇认为“油多不坏菜”,其实这是一种错误的观点。据记者粗略了解,南京许多居民家里炒菜时放的油都超量了。对此解放军总医院营养科主任薛长勇提出忠告:食用油放多了,每天摄入的总能量会增加,久而久之可导致肥胖与各种慢性病。

李群也同意这样的说法,“长期吃油过多,容易引起动脉粥样硬化。”关于动脉粥样硬化的过程,李群介绍说其中有12种学说,包括血小板凝积学说、血液动力学说、脂质浸润学说等。

正常人每天吃多少油才算合适呢?薛长勇说,“我们提倡,不论油脂的贵贱与否,一般成人每天食用25-30克就足够了,不必过量摄入。”

在外就餐后恶心头晕可能吃了泔水油

除了这些正常的可以食用的油,另有一类异常的油则让人们深恶痛绝,那就是泔水油或地沟油。一些黑心的商家为了牟取暴利,将残羹剩饭中的油或阴沟里的油重新回收利用,提炼出泔水油,再次销售给小饭馆。袁健引用了油脂行业协会的一个数据,“我国每年大概能炼出300万吨泔水油,其中有多少流进了饭馆?好像没有人来统计。”

泔水油会对人体造成哪些危害,袁健分析说,“泔水油提炼工艺粗糙,很不卫生,里面含有细菌、真菌等多种有害微生物,极易引发各种疾病。泔水油经过反复高温,就会被氧化,使油中的脂肪酸分子聚合,反复加热后会产生很多脂肪酸聚合物,这些都是对人体有害的。”

南京市质量技术监督局产品质量监督检验院的林主任则补充说,泔水油经污染后发生酸败、氧化和分解等一系列化学变化,其酸价与过氧化值都会超标,所产生的物质对人体有很多毒性作用。”比如说,对消化系统形成的危害会导致恶心头晕、腹泻,对中枢神经系统的危害就导致头痛、眩晕等,泔水油还含有大量的甲苯丙醛,致癌的可能性非常大。

李群分析说,“吃了泔水油之后,食用者一般不会马上发生疾病或出现中毒反应,它对身体的伤害是一种长期的、慢性变化过程,也正因为此,才显出了它的可恶。”

消费者有没有办法从外观上就能判别出泔水油呢?林主任认为这很困难,“泔水油也可以做得非常清亮,看上去与正常的油没什么不同。如果闻上去有一股酸臭的异味,那可来路不正,建议不要购买。”

本版主笔 见习记者 沈达兵