

高档食用油不能和保健品混为一谈

4

健康养生

首先我们来了解一下人们吃油的现状。2006年,全国消耗的食用油是两千万吨,按照13亿多的人口来计算,平均每人每年消耗的油是15公斤,平均每天是41毫升,而国家推荐标准是多少呢?25毫升。这就说明,每人每天平均多吃了16毫升的油。

为什么我们的油摄入量会高出这么多呢?

以油条和馒头为例,50克的油条是1两面粉,1个馒头也是1两面粉,但油条要过油,油条过油之后所含的油量大约是8~10克。坚持一年之后,每天吃1根油条的人比起每天吃1个馒头的人,每年多吃了4000克的油。4000克的油增加36000千卡,增加的重量是5公斤。

25毫升的油有多少呢?用家里常见的白瓷勺一勺能装不到10毫升的油,也就是说国家推荐的人一天的摄油量是两勺半,这其中还不包括高脂血症和肥胖的人。

上面说的是油量,然后我们再来说说油的类型。吃什么油是一个大学问。

首先要尽量避免用猪油、羊油、牛油等动物性油脂来炒菜,炒菜、烹调食物时一定要用植物油。有人看到此处可能会十分自信,因为自己吃的是素油。但素油也并不一定就代表绝对的健康。素油也分等级,例如棕榈油、椰子油,等等,里面含有一些不好的成分,所以尽量不要用太多棕榈油和椰子油烹调食物。

在买油时要注意标签,如果只写了植物油,而没有写清油的类型的话,千万不要买。我们日常生活中常见的油有花生油、豆油,这几种油是比较好的,但也要遵循两勺半的分量,不可以多放。现在比较受到专家推崇的油是茶油、亚麻籽油、橄榄油等。为什么推荐橄榄油呢?因为橄榄油里含有较多的单不饱和脂肪

酸,这对心血管和血脂调控都有好处。但橄榄油有一个小缺点,在高温下橄榄油容易变质,在用橄榄油烹调时尽量选择凉拌菜或者在水煮青菜里浇上橄榄油,一周吃1次即可。橄榄油不能做油炸食品,如果要油炸食品最好选择耐高温的花生油。

还有一种油,是看不见的油。我们看电视时吃的花生、瓜子、开心果等坚果,这都是看不见的油。虽然这些油都是好的,但这会使我们的油摄入量超标。还有孕妇,听说核桃对孩子的大脑发育好,就拼命吃核桃。最后孩子的大脑不知道发育得如何,但可以确定的是,她的血糖一定超标了,在妊娠期间发生了糖尿病、高血糖。所以虽然核桃的确有益,但需要适量地吃。高脂血症患者必须限制坚果的摄入量,一天不能吃超过一小把花生米,换成核桃的话,不能超过3个核桃。

由于近年来越来越高涨的养生热,食用油市场上也纷纷打出健康牌,高档食用油越来越贵,进口橄榄油,国产核桃油、红花籽油、山茶籽油等也大量出现,每升百元以上的新品种层出不穷。选购者绝大部分是把高档食用油看成是减少高脂肪、高胆固醇、高血液黏稠度的产品,当做是提高免疫力的保健品。不过,高档食用油不能和保健品混为一谈。

任何食用植物油的成分几乎100%都是脂肪,也是饮食中热量最高者,还含有少量脂溶性维生素E、维生素K。脂肪由脂肪酸组成,又分为饱和脂肪酸与不饱和脂肪酸。不饱和脂肪酸还分为单不饱和脂肪酸与多不饱和脂肪酸。饱和脂肪酸主要存在于动物性食品内及少数植物油中,如椰子油、棕榈油等。像猪肉、肥肉、全脂奶的脂肪就含有较多的

饱和脂肪酸。摄入过多的饱和脂肪酸,容易形成高脂血症,患上心脑血管疾病。

单不饱和脂肪酸主要存在于食用植物油内,在取代饮食里的饱和脂肪、不提高每天总热量的情况下,有防治冠心病的作用。

w-3脂肪酸与w-6脂肪酸都属于多不饱和脂肪酸,对维护人体细胞结构,形成体内激素是必不可少的。多不饱和脂肪酸人体本身不能合成,要依靠每天吃的食物来供给,所以被称为必需脂肪酸。w-3脂肪酸分两种:一种是亚麻酸,主要存在于一些食用植物油和果仁内;另一种是EPA和DHA,在一些深海鱼里含量较多。w-6脂肪酸主要是亚油酸,存在于食用植物油内。科学家发现:摄入过多的w-6脂肪酸,可以在体内产生过多的代谢物质,引起体内的炎症反应;而摄入足够的w-3脂肪酸,可以平衡这种代谢物质,起到抗炎作用。

大多数植物油中,尤其是花生油、芝麻油、玉米油,属于w-6脂肪酸含量比较高的油,它们也是国内居民常吃的几种健康食用油。遗憾的是,这几种油的w-3脂肪酸含量都很低。如果以这几种油作为食用油,首先要使自己的饮食结构健康,同时还应该参加体育锻炼。另外,还应该每周吃两餐富含w-3脂肪酸的海鱼,如三文鱼,以补充w-3脂肪酸的摄入不足。

富含w-3脂肪酸的植物油为数不多,只有少数几种。在市售的植物油里,亚麻籽油是含w-3脂肪酸最多的植物油,其含量高达53%。不过,亚麻籽油里的w-3脂肪酸,像其他植物油一样,是α-亚麻酸,其健康作用不如深海鱼。亚麻籽油在普通条件下非常容易氧化,要求放入冰箱内保存,由于这个特殊缘故,亚

麻籽油一般被用来作为膳食补充剂。

近年来,进口橄榄油大举进军我国市场,国产橄榄油也应运而生,广告宣传中声称是什么“皇室用油”、如何具有保健作用等。不可否认,橄榄油算是一种不错的食用油,但未必有广告宣传的那么神奇。橄榄油主要由单不饱和脂肪酸组成,约含73%,w-6脂肪酸含量约为10%,w-3脂肪酸的含量不到1%,远低于豆油的w-3脂肪酸含量——这一点似乎就不如豆油了。而橄榄油的饱和脂肪酸含量却约为14%,与改良菜籽油相比,含量高得多,这应该算是它的劣势。如果从油的成分来说明橄榄油是“健康的油”,其实没什么科学依据。有人认为是橄榄油的保健好处来自于含有多酚类物质,但多酚类物质在蔬菜、水果中含量更高。从健康角度来看,完全没必要通过食用橄榄油这样的高热量东西来获取多酚类物质。

说起保健作用,应该指出的是,小麦胚芽油富含维生素E,具有一定的保健作用。因为维生素E是一种人体必需的脂溶性维生素,也是一种对人体健康有益的“抗氧化剂”。维生素E还可以减少一些癌症如膀胱癌、结肠癌的发生。大约14克小麦胚芽油就可以满足人体一天维生素E的需要。

当然,小麦胚芽油是比较贵的油,而且市场上不易买到。如果食用油的维生素E含量不是很高,可以每天吃少量果仁,如食用30克的杏仁,就可得到约7.9毫克的维生素E。

另外,猕猴桃、菠菜等果蔬也含有较多维生素E。不仅如此,这些果蔬另外还有两大优点,就是还含有其他营养素,但不像油和果仁那样高热量,稍微多吃一点就会影响热量平衡。

于又川和电视台主持人石楠在约会

6

畅销小说

边阳市这几年发展变化很大,到了夜晚,更是流光溢彩,各种各样的霓虹灯,将这座城市渲染得温情而缠绵。夜色中的香巴拉咖啡厅,霓虹灯闪烁不停,五颜六色的灯光环绕在门楣上一幅巨大的醉美人广告牌上,仿佛在招徕着过往的行人。

在香巴拉咖啡厅内,有一位风度不凡的中年男子孤独地坐着。有一位打扮入时的小姐过去搭讪道:“大哥,我可以陪你喝杯咖啡吗?”中年男子轻轻一笑说:“对不起,我在等人。”小姐还不甘心,就说:“我暂时陪你一会儿,等你的朋友来了我主动让开,行吗?”说着,小姐也不客气,就坐在了男子旁边。中年男子掏出两张钞票,递给小姐说:“看你长得蛮漂亮的,拿去!让我一个人清静清静。”小姐拿着钞票高兴地说:“谢谢大哥。”说完高兴地扭着小腰儿走了。

这位中年男子不是别人,就是长青集团公司的董事长于又川。于又川今年四十来岁,看上去比他的实际年龄还要小一点。他长得不算漂亮,却特别有气质,给人一种底气十足、城府极深的感觉。此刻,他的心情很好,他在来咖啡厅之前,接到了本市著名女主持人石楠小姐的电话,邀他到咖啡厅来坐一坐。

他和石楠还是两个多月前认识的。他们相识完全是一种偶然。电视台决定要办一档名为“发展中的私营企业”系列专题报道,于又川自然被定为重点报道之一而排名在先。电视台派石楠来采访他,于是,他们便相识了。在整个采访过程中他们配合得非常愉快,彼此间也加深了对对方的了解。当石楠得知于又川还是单身时,对他的兴趣远远超过了对他企业的兴趣。

石楠说:“凭你在边阳市的影响力和你个人的魅力,追求你的女孩

肯定很多,而你却没有成家,这是不是与你的第一次婚姻不幸有关?”于又川很有绅士风度地笑了一下说:“这是不是你要采访的内容?如果这也是你的采访内容,恕我不能回答。”

石楠笑着点了点头又摇了摇头说:“是,也不是。”于又川说:“此话怎讲?”

石楠说:“说是,是因为报道要是这方面的内容,会使报道富于人性化 and 人情味。说不是,是因为这是你的私生活,我们可以不报道,但是,出于我个人的好奇心,很想知道。”于又川微微一笑:“你很坦诚,我喜欢坦诚的人。你这个年龄正是充满好奇的时候,我也是你这个年龄过来的人,所以,我可以满足你的这一好奇心。我出生在农村,小时候,家里很穷,在我的记忆里,除了饥饿,就是寒冷。高中毕业后,我就参了军,当的是特工。在部队里,训练非常苦,但是,比起农村,那是天堂。因为在那里,我可以吃饱肚子,正因为有了这种生活上的反差,才使我在训练中比任何一个人都能吃苦耐劳。很快,我就成了业务骨干,又入了党,被提了干。”

“从部队复员后,我的理想就是当一名公安战士。但是,我没有后台,又没有背景,进不了公安的大门,却被分到建筑公司当了一名小小的建筑工人。对此,我并没有失望,能摆脱农村,当一名城里人,端上公家的铁饭碗我就感到十分满足了。后来,我就成家了。我的前妻是我们公司的统计员,婚后第二年,我们生了一个女孩。在女孩刚满三岁时,我下岗了,生活一度陷入困境。前妻有了外遇,那个人是我们公司一个刚刚离了婚的技术员。我知道这些情况后,就提出离婚,条件是孩子归我。她说:孩子归你?你能养活

孩子?我看你能养活自己就不错了。我恨不得上去给她一拳,将那化妆得花里胡哨而又俗不可耐的脸砸个稀巴烂。可是,我还是咬咬牙忍住了。我在离婚协议书上签上名字,然后,把我从部队带来的那床被褥一卷,就永远离开了那个给我带来终身伤痛的地方。”

“下岗、被老婆抛弃,这一系列的事儿对我的触动实在太大了。要想生存下去,而且要生活得好一点,就必须自强。于是,我便回到了老家,拉了一帮子人,成立了一个建筑队,再次来到边阳,摇身一变成了一个包工头儿。”

说到这里,石楠便接着说了起来:“于是,我慢慢由小变大,由弱变强,从一个小小的包工队,发展成了建筑行业中的龙头老大。然后,又开始经营房地产开发、饮食娱乐,成立了长青集团公司。你本人也成了我省的十大杰出青年,成了我们边阳市的政协委员……”

于又川摆着手说:“好了好了,你再继续说下去就是寒碜我了。”石楠由衷地说:“真是不容易呀!”

于又川说:“是不容易。”顿了一下,他又说:“这些都是陈芝麻烂谷子的事了,多少年我都没有再提起过,也没有向任何人说过,今天不知怎么,竟对你讲了。”石楠说:“说完了,是不是有点后悔?”

于又川摇了摇头说:“不会的。我这个人从来就没有后悔过。讲给你听也好,一方面使你对这个社会有更多的认识;另一方面,我也想满足一个涉世未深的小姑娘对人生的好奇心。”“谁是小姑娘?我才不是。”石楠白了于又川一眼。

于又川分明从她的眼里读到了一种东西。他觉得那种东西其实是他早就渴望的,却一直没有寻找到的东西。他的目光一直盯着石楠,他

觉得她要比电视中的她更生动、更鲜活也更漂亮。

他说:“你本来就是一个小姑娘,为什么要长大呢?说来也真是奇怪,人在小的时候,希望别人说她大,一旦当她大了,甚至变老了之后,又特别反感别人说她大。你说说,这是一种什么心态?”石楠像个顽皮的小孩一样,用牙齿碰着瓷杯,眼睛盯着天花板说:“这是希望与惧怕。前一种是希望于未来,后一种是惧怕衰老。你说我说得对不对?”

于又川说:“这就恰如你和我。”石楠不依了:“你才多大呀,就充老?不是有人说嘛,二十岁的男人是半成品,三十岁的男人是成品,四十岁的男人是精品,五十岁的男人是极品,六十岁的男人是废品。你现在正是精品,就开始充老呀?”

自从那次相识之后,他们又相约了几次,有时候是石楠约他,有时候是他约石楠。经过几次接触,他从这个小姑娘身上感受到了一种活力与朝气。他有点喜欢上了她。

就在于又川想入非非的时候,石楠挟着一缕轻风飘然地来了。

“让你久等了,真不好意思。”石楠落座后,抱歉地说,“主要是赶着做了一个节目,耽误了一点时间。”于又川说:“其实,有时候,静静地坐着等一个人的时候,也是一种享受。这要看等的是谁。”

石楠开玩笑说:“早知道你等人也是一种享受,我就犯不着这么急匆匆地赶来,也好让你多享受一会儿。”

于又川笑着说:“任何事都有一个度,超过了这个度,事物就会走向反面。如果再让我等下去,恐怕就不会是享受,而是一种煎熬了。”

石楠一听,笑了起来,声音清脆得像一泓清泉,掠过了他荒芜的心田。



唐达天 著
群言出版社友情推荐

[内容简介]

边阳市市长高中信乘坐的奥迪车与一辆康明斯大货车发生追尾,高中信不幸身亡。一个地级市市长遇车祸身亡本无什么大惊小怪,问题是,谁都无法想像到,这次车祸就像一根导火索,一下子激化了所有的矛盾……公安局长郭剑锋派出爱将、刑警队长宋杰调查此事。宋杰和他的同事们开始了一系列正义与邪恶的生死较量。权钱交易、人心险恶、永不磨灭的正气、不可践踏的尊严,共同谱写了一首反腐、打黑的主旋律!

[上期回顾]

南郊有一女子刚刚被杀。宋杰他们赶到,却发现对手用了调虎离山之计:在南郊制造血案,吸引警察注意;同时,在北郊动手干掉李英。李英大难不死,却陷入昏迷。