

# 马博士解读食用油与健康: 脂肪酸合理搭配是关键

■北京大学公共卫生学院营养与食品卫生系 教授 马冠生

## 吃油到底是吃啥?

食用油不只是为菜肴增色增香,更重要的是它是能量和必需脂肪酸的重要来源。必需脂肪酸是人体维持机体正常代谢不可缺少而自身又不能合成、或合成速度慢无法满足机体需要,必须通过食物供给的脂肪酸。

食用油提供了人体所需约50%的脂肪酸。油中含有饱和脂肪酸,单不饱和脂肪酸,多不饱和脂肪酸,多不饱和脂肪酸即必需脂肪酸。这三种脂肪酸对人体各有益处,缺一不可。其中,饱和脂肪酸为人体提供能量,单不饱和脂肪酸具有降低血胆固醇的作用,多不饱和脂肪酸可以增强记忆力和思维能力。一旦脂肪酸摄取失衡,就会导致营养失衡,进而导致糖尿病、肥胖等慢性病的发生。因此脂肪酸需要每天均衡地摄入。

《中国居民膳食营养参考摄入量(2013版)》明确提出饱和脂肪酸、单不饱和脂肪酸、多不饱和脂肪酸的摄入量要均衡。

日常生活中,大家都注意食物多样化,可是无论吃什么菜,食用油都是不可或缺的。不过因为日日都见餐餐都有,人们只是重视其带给菜的味道,反而忽略了食用油在健康方面的重要性。

## 单一用油不健康 吃油也要多样化

脂肪酸的合理搭配与食用油的选用有很大关联。受饮食习惯及地域影响,很

多家庭长期食用同一种类的植物油。但是单一油种的脂肪酸构成不同,营养特点也不同,长期食用单一油种很难做到脂肪酸的合理搭配摄入。

正如食物要搭配吃才合理健康,食用油同样也应多样化并合理搭配。如果只是简单地把花生油、菜籽油、橄榄油等随机混合在一起,或是这周吃花生油,下周吃菜籽油,这些做法其实都是不够科学的。提倡吃油多样化的根本目的是为了脂肪酸合理搭配,这样做也只是单一油的混合和轮换,根本无法真正做到食用油脂脂肪酸合理搭配。

## 选油,脂肪酸合理搭配是关键

其实,要科学健康地吃油,合理搭配很重要,调和油就是一个很好的实现合理搭配的方法。

《中国居民膳食指南》中指出,调和油是用多种经精炼的油脂调和而成。因为精选多种植物油调和而成,所以营养更丰富。同时,每种油又各有其营养特点,能分别满足不同人群的营养需求,更适合全家人食用。

调和的关键在于“和”,如何挑选调和油也有诀窍。如今市面上的调和油品类很多,但不是都可以真正地达到脂肪酸搭配合理标准,因此在购买调和油的时候,一定要挑选有助于脂肪酸合理搭配的调和油。如果能在购买的时候,多关注一下品牌的资质以及有无专利认证这些硬性标准,将能更好地帮助大家挑选到适合全家健康需求的调和油。

# 金涌牛肉牛筋锅 青岛啤酒免费无限量畅饮

牛肉牛筋绝对是大快人心的美味。位于鼓楼区湖北路10号(订餐热线18913028577)和江东北路293号银城街泰假日旅店旁(订餐热线86367398)的“金涌牛肉牛筋锅”凭借美味营养、货真价实,脱颖而出成为人们热衷享受的火锅之选,堪称男士的加油站、女士的美容院。

惊喜1:青岛啤酒免费无限量畅饮 天气渐热,两店都推出了“青岛啤酒免费

无限量畅饮”的惊喜活动。吃着美味的“筋头巴脑一锅香”,随心所欲地免费畅饮青岛啤酒,吃的就是舒心和放心!

惊喜2:58元一锅牛肉牛筋还送38元券 “金涌牛肉牛筋锅”最有特色的便是慢火费时炖出的“筋头巴脑一锅香”,是牛肉、牛腩、腱筋、板筋、隔膜筋的完美演绎!是营养丰富、补气暖胃的膳补美食。58元一锅的牛肉牛筋锅还送38元券,在分量上足够三四人享用!

# 横店梦幻谷8月经典来袭 小虎队、F4同登水上音乐节

一看到小虎队、F4的名字,满满都是的回忆和青春的味道。今年8月份,横店影视城梦幻谷经典来袭,小虎队-陈志朋、F4-朱孝天助阵水上音乐节,献唱经典曲目,引爆怀旧风潮。

8月8日晚梦幻谷,小帅虎陈志朋带着小虎队的经典曲目《爱》、《蝴蝶飞呀》,以及哥哥张国荣的《共同度过》三首歌助阵梦幻谷音乐节。

8月15日晚梦幻谷,F4成员之一的“西门”朱孝天助阵水上音乐节之“相亲才会赢”,献唱《情非得已》、《第一时间》、《爱不停止》,陪

你一起去看流星雨。

每年暑期,横店是最受欢迎的亲子戏水旅游目的地,与往年不同的是,今年6月清明上河图景区新《汴梁一梦》和梦幻谷景区新版《暴雨山洪》的推出,大布景、大制作、大手笔,带来视觉与心灵的震撼!旅游体验度获得极大提升。

推荐行程: 快乐横店亲子游,一大带一小,小孩16周岁以下门票全免! 各大旅行社均可报名。

# 江苏百事通五周年庆典开启优惠活动

2015年7月26日下午,在南京苏宁商贸店的广场上,江苏百事通五周年庆典盛大开启。

江苏百事通相关负责人表示,本次活动之所以以这样的大型户外海岛的主题呈现出来,一方面是希望能展示一种独特个性的品牌形象,让品牌深入消费者的生活区域,另一方面也想以与众不同的方式回馈广大的消费者,感谢大家多年来对我们的支持。

江苏百事通国际旅行社有限公司成立于2010年6月7日,属重庆海外旅业集团旗下“旅游百事通”的全资子公司。依靠集团总部先进的经营理念、科学的管理方法、强大的资金保障,现已完成了初创期到发展期的实质转变,拓展门店数量达近百家,成为我市加盟门店数量最多的四星级旅行社。



**江苏金陵商务**

**国际旅行社有限责任公司**

金陵商务/旅游名店 Since.1990 公司总部: 广州路5号君临国际8座5楼

质量监控: 51860969  
 许可证号: L-JS-GJ00011  
 呼叫中心: 9688-880

**CMT China** 5月18-8月18日 更多惊喜大礼 尽在江苏金陵商务展卖季 凡报名出境游、国内5日游及以上产品,成人即送礼券一张,数量有限,先到先得,送完即止!

**畅游江苏** 金陵专线 51860940/55/57

宿迁项王故里、三台山森林公园1日游 8月8日、15、22日 **98元**

宜兴陶祖圣境、张公洞景区、陶瓷博览城、参与紫砂制作1日游 周三发班 **118元** 周六发班 **128元**

如皋、南通博物院、珠算博物馆、濠河、狼山、叠石桥中国家纺城2日游 每周六发班 **258元**

丹阳石刻园、国际眼镜城1日游 8月1、8日 **88元**

**乐游世界** 51860986/87/91

皇家加勒比海洋量子号-上海-熊本-釜山-上海6天5晚 9月18日 **6999元**(内舱起)

歌诗达·赛琳娜号-上海-荆州-长崎-上海5天4晚 8月25日 **3999元**(内舱起)

新日本-本州+九州6/7日游 8月27、29日 **7980元**

新日本-本州6日游 8月27日 **8280元**

柬埔寨6天4晚(不含签证费) 8月24日 **3299元**

河内顺港5天4晚 8月19、22、26日 **5019元**

澳门航空+酷航 泰新马10日游 9月1、8、15、22日 **3280元**

缤纷升级尊享版泰国6日游 8月28、29、30日 **2380元**

【自由行】塞班4晚5日游 8月12、13、19、20日 **6850元**

BK-阿联酋6日游 8月11日 **9999元**起

BK【尊享豪华团】-南非阿联酋10日游 8月19日 **14999元**起

EY-埃及阿联酋10日游 8月17、27日 **11299元**起

**悠游神州** 51860940/55/57

暑假北京亲子双高5日游——夜宿恐龙馆、国子监开笔礼、长城故宫、皇家晚宴、全程五星享受 8月5、13、20日 成人 **3580元** 1.2米以下儿童 **1380元**

五龙潭漂流、三清山、新安江山水画廊品质3日游 8月7日 **358元**

呼伦贝尔草原、中俄边境、海拉尔、满洲里、国门、长白山、山海关、北戴河、哈尔滨旅游专列11日游 8月23日 **1980元**起

宁夏银川、中卫双飞4日游 8月6、13日 **2680元**起

长沙、韶山、张家界、袁家界、杨家界、张家界激情漂流、凤凰古城、双高6日游 7月31日 8月2、4日 **1680元**

新疆白哈巴、喀纳斯大环线深度双卧12日游(纯玩无自费、无购物) 8月6、13、22日 **5600元**

山海关、秦皇岛、北戴河、南戴河、黄金海岸、承德避暑山庄、坝上草原双高6日游 8月5、6、12、13、19、20日 **2950元**

【广东长隆休闲全景游】—野生动物园+国际大马戏+水上乐园+海洋王国双飞4日游 8月1、4、8、15、18、22日 **4800元**

连报报名: 广州路5号君临国际B座5楼 热线电话: 51860941/2/3 网址: www.jsjbt.com

签证中心: 美国 亚洲 申根等国 51860961 豪华客车 84730090 火车票国内机票 84730090 国际机票 84704533

中山南路店 大厂店 广州路店 新街口店 玄武门 建邺店 建宁路店  
 66036692 58766858 84709370 84651253 84510510 84693930 85725055