

如何搭配和使用烹调油

人们经常听说，油脂要混着吃,换着吃。其实这种说法虽有道理,却不全面。

首先,名字不同的油脂,如果脂肪酸构成类似,换了和没换区别不大。比如大豆油、玉米油和葵花籽油类似；花生油和稻米油类似；茶籽油、杏仁油和橄榄油类似;亚麻籽油和紫苏籽油类似等。天然油脂在营养上的差异主要在于,其中各种脂肪酸的比例不同。按照它们的结构,大致可以分为饱和脂肪酸(SFA)、单不饱和脂肪酸（MUFA）、多不饱和脂肪酸（PUFA）这三大类。

单不饱和脂肪酸高的油脂是:茶籽油,橄榄油、杏仁油和澳洲坚果油,低芥酸菜籽油,花生油

和芝麻油。或许很多人不知道,鸡鸭油和猪油中也含有 40%以上的单不饱和脂肪酸，并非饱和脂肪酸一统天下。

在多不饱和脂肪酸(PUFA)当中,还分成两个类别,一个叫做 omega-3 系列,一个叫做 omega-6 系列。最富含 omega-6 脂肪酸的油脂是红花油和葡萄籽油、西瓜籽和葵花籽油、核桃油、小麦胚芽油、大豆油和玉米油,中等含量的是芝麻油和榛子油、南瓜子油、花生油和松子油。这些油脂要尽量限制数量，因为多数人膳食中 omega-6 的摄入量过高。

富含 omega-3 的脂肪不多，它们是:亚麻籽油、火麻油和紫苏籽油,鱼油(含 DHA 和 EPA)。

含有大量 omega-6、同时含有少量 omega-3 脂肪酸的油脂有：月见草油、大豆油和松子油。

其次，要达到膳食脂肪酸的整体平衡。除了烹调油,还要考虑到日常吃什么坚果、什么肉类、吃多少豆制品等。比如,如果日常喝豆浆、吃豆腐比较多,膳食中不缺乏大豆中的脂肪成分，做菜就无需再用大豆油;吃各种瓜子、核桃比较多，葵花籽油和核桃油就没必要吃了。

第三，要考虑用餐者的身体状况。心脏病风险较大的人,宜优先选择单不饱和脂肪酸(MUFA)和 omega-3 脂肪酸比较多的油。

第四，要考虑烹调方法的加热温度。一般来说,多不饱和脂肪

酸的耐热性较差，所以以上所列的最富含 omega-6 脂肪酸的油脂,均不适合冒油烟的炒菜。

在炒菜的时候，很多人喜欢自己来配“调和油”，认为这样品种丰富，一次能吃进去好多油。其实，炒菜的调和油主要考虑目标是耐热性和脂肪酸的平衡，不是随便混合就有意义的。

如果煮鸡汤、肉骨汤、羊肉汤之类上面有浮油，通常不建议扔掉，而是直接用油汤来煮大量蔬菜,就不用另放油了。

或者在烹调肉类食品时,把肉汤表面凝结的动物油刮下来，和特别富含多不饱和脂肪酸的大豆油、核桃油等混合使用。

总而言之，在食用烹调油方

面,需要记住几个原则：

1、控量。多好的油都不能放开了用,包括橄榄油和亚麻籽油，每天 25 至 30 克即可，同时少吃含油脂的各种面食、点心和加工食品。

2、品种的调换要看脂肪酸类型的不同，按照文中提示的脂肪酸比例差异，在几类之间进行替换,同时考虑使用者的身体状况，玉米油换葵花籽油之类的替换没有意义。

3、富含多不饱和脂肪酸的油,建议只占烹调油的一半以下。

4、日常烹调相对较为理想的炒菜油，包括茶籽油、精炼橄榄油、花生油、稻米油、低芥酸菜籽油等。



热带水果能放冰箱吗？

张先生很喜欢吃热带水果，有时候会多买一点，但他最近有这样的疑惑:应该怎么保存呢?听说热带水果都不能放冰箱，这是真的吗？

对此，北京军事医学科学院食品与营养系博士芮莉莉指出，热带水果由于种类不同，其最佳储存温度也有所差别，有些热带水果确实不适合放进冰箱，如芒果的最佳保存温度在 50℉至 55.4℉,温度低于 46.4℉果皮就会变黑；没削皮的菠萝在温度 51.8℉至 55.4℉时一般能放一个月,而放进冰箱则很容易变质；香蕉保存在 46.4℉至 73.4℉之间最合适,高温容易过熟变黑,而温度低于 41℉则易发生冻伤变黑;木瓜的最适宜保存温度在 44.6℉左右;番石榴在 41℉至 50℉下可贮藏 2 至 3 周,温度低于41℉,番石榴会因受冻而引起果肉损伤和腐烂;西番莲对温度也很敏感,低温会遭受冻害,高温则会发霉,其最

佳保存温度是 42.8℉左右。

当然，并不是所有的热带水果都不可以放进冰箱，剥开的菠萝蜜可以用保鲜膜封好后放进冰箱,这样可以阻止水分的蒸发,但最好别超过 3 天；荔枝在 44.6℉至 50℉的条件下可以保存一周,而放进冰箱可以保存一个月左右;新鲜龙眼含糖分、水分都比较多，能在50℉至 42.8℉的环境下冷藏保存 15 天左右;红毛丹在常温下 3 天后即变色生斑，为延长保鲜时间，可密封于塑料袋中冷藏,大约可保鲜 10 天左右;低温可以减少山竹水分的丢失，延缓老化，所以山竹应该放在冰箱里保存；榴莲带壳放进冰箱可以保存 3 至 5 天,但是不宜久放,否则香味易挥发掉,而且还会变软;莲雾含水量较高,皮又特别薄，不耐贮藏，一般来说,室温下只能贮存 1 周左右,但是,如果包上报纸后放进冷藏室，则可以保存 2 至 3 周。

突发耳聋揉揉耳穴

在生活中，人们经常会遇到突发性耳聋、耳鸣,此时可尝试揉按耳前的 3 个穴位:耳门、听宫、听会,能有效消除耳聋耳鸣。

用力张嘴时耳朵的前面会隆起一个骨性突起，突起的后面、耳的前面则出现一个纵向的凹陷，其中自上而下排列着 3 个擅长治疗耳鸣耳聋的穴位:耳门、听宫、听会。只需将食指侧立起来，来回擦热这个纵向凹陷;如症状还不缓解,可以改擦为点，使耳内外出现明显的酸胀感，有温热感向耳部放散,效果就会加强。

年轻、爱上火、脾气大者可配合掐耳尖（外耳廓对折后最高处尖端),年老体质虚弱者可配合点揉太溪、擦热足心涌泉。

几个部位该防异味

气候渐暖，衣装渐薄,人们身体散发出的异味却也随之而来,不仅让人尴尬,有时还会影响人际交往。日本美容健康网“Ranger”近日介绍了几个容易有异味的身体部位,同时给出了防治对策。

腋下、脚部等处是人们熟知的“臭味多发地”,但是,还有一些部位也容易出现异味，常常被人们忽略:比如头皮油脂分泌过盛，外加天气炎热，很容易让头皮散发出“哈喇味”；出汗后不及时擦干或更换衣服,会使耳朵后侧、脖子、脊背、胸口、鼻翼两侧散发出“酸味”;不勤洗澡或身体某些死角清洗不彻底,也会使肚脐及周围等处发出异味。

因此，防治体味应做到勤洗澡、勤擦汗、勤换衣。女性还可以在耳后、胸口、腋下等处喷洒清新的香水。

清洗生肉勿用水冲

有的人习惯在烹调前，把肉冲洗一遍，可是这个习惯却有不小的健康隐患。

专家提醒,生肉买回来后,不要在水龙头下冲洗。如果用水龙头冲洗生肉，不但不能杀死上面的细菌，四处飞溅的水花还会让

细菌污染厨房里的水槽、案板、料理台、菜刀……只要水花可能溅到的地方,细菌就可能传播,产生食品安全隐患。

因此，建议生肉不要在水龙头下冲，可以在一个固定的盆里洗一下,然后用厨房纸巾蘸干。

每天多睡两小时 患癌风险增一倍

生活中，很多人一有机会就会睡懒觉,赖在床上不起来。英国《每日邮报》报道的一项新研究提醒,每晚睡觉超过 9 个小时,患癌症的风险会明显升高，特别是对超重和打鼾的人来说。

哈佛大学医学院张雪红博士及其同事完成的这项新研究涉及 7.6 万多名女性和约 3 万名男性参试者，对其体重、24 小时内总体睡眠时间、是否打鼾等情况进行评估。研究期间,共有 1973 人罹患肠癌。

结果发现，与每晚睡 7 小时左右的人相比，睡眠时间超过 9 小时的参试者患肠癌的风险升高

1.4 至 2 倍。在睡眠时间过长的同时，如果合并体重超标或经常打鼾,患癌的风险更高。

研究人员指出，打鼾可能造成阻塞性睡眠呼吸暂停，使睡眠质量下降,造成间歇性缺氧,最终增加了肿瘤生长的危险。此外,睡眠质量的不足，又迫使人们需要更多的睡眠时间来补充，造成恶性循环。

因此,研究人员建议,保证优质睡眠对健康至关重要。对成年人来说，每晚最佳睡眠时间为 7 至 8 个小时，睡多睡少都不利健康。有睡眠问题的人,最好到医院诊治,早日解决问题。

弯腰 20 次 自测心功能

心脏是人体最优秀的劳模之一,它日夜不停地跳动着,为全身输送血液和营养。想知道自己的心脏“累不累”吗?以下小方法,可以帮助人们简单地自测心脏功能。

身体前屈自测法：请在 1 分半钟之内,向前弯腰 20 次。身体前倾时呼气,直立时吸气。注意测试前不要剧烈活动，动作不要太快太猛,弯腰幅度达 90 度左右即可。

如果出现明显胸闷、胸痛、呼吸困难等不适，需立即停止动作并休息。开始弯腰前测一次脉搏(π1)，完成 20 次动作后立刻测一次脉搏(π2),做完 1 分钟后,再测第 3 次脉搏(π3)。

然后按下列公式计算：(π1+π2+π3-200)/10= 分数。例如：弯腰前 π1 为 80 次 / 分，

弯腰 20 次之后测 π2 为 100 次 / 分,等 1 分钟后再测 π3 为 85 次 / 分。总分即为(80+100+85-200)/10=6.5 分。

结果评价:0 至 3 分,说明心脏功能非常好;3 至 6 分,心脏很好;6 至 9 分，心脏一般;9 至 12 分,心脏不太好;超过 12 分,最好马上去医院检查。

身体状况自测法：根据最近的身体状况，选择符合自己的条目:1、上坡或上台阶时气喘吁吁，呼吸困难。2、脉搏过快或过慢。3、脉搏中断或无规律。4、上楼或工作中劳累时胸闷或隐痛。5、血压升高或脉压差小。6、脚腿常在下午浮肿或感觉鞋紧。7、口唇、指甲呈青紫色。8、颈部青筋跳动。

在上述 8 项中，即使出现一项症状，也最好做一次心电图检查。