

猪油、花生油、玉米油……到底哪种油更健康？



食用油是人们生活的必需品,是提供人体热能和必需脂肪酸、促进脂溶性维生素吸收的重要食物。但食用油该如何选?吃植物油还是动物油?哪个更健康?

多吃植物油还是更健康

中南大学的研究人员的一项研究显示,增加植物脂肪摄入量,与总体死亡率和心血管疾病死亡率降低相关;而富含动物脂肪的饮食,与总体死亡率和心血管疾病死亡率升高相关。

这项大型前瞻性队列研究表明,多吃植物油与总体死亡率和心血管疾病死亡率降低相关,而多吃动物油与总体死亡率和心血管疾病死亡率升高相关。所以,相对而言,还是日常吃植物油更健康一些。

花生油、玉米油……到底该怎么选？

日常,炒菜和凉拌都少不了植物油,究竟该吃哪种油才最健康?

1. 大豆油推荐指数:★★★★

大豆油主要以人体必需脂肪酸亚油酸为主,也是 α -亚麻酸的不错来源。大豆油中特有的微量营养素很多,磷脂、胡萝卜素、维E、甾醇等。在豆油的加工过程中,天然抗氧化剂维E被很好地保留,以保证大豆油良好的氧化稳定性。

2. 菜籽油推荐指数:★★★

在植物油中,菜籽油的多不饱和脂肪酸含量居中,低于玉米油、大豆油和葵花籽油,但明显高于橄榄油和棕榈油。微量营养成分中维E虽然总量比大豆油中的少,但是维E中活性最强的 α -生育酚却比大豆油中高。另外,菜籽油还是唯一含有菜油甾醇的植物油。

虽然,菜籽油在不饱和脂肪酸和微量营养素方面都更优于大豆油,但是由于菜籽油其中的芥酸和芥子苷对人体的不健康作用尚没有定论,总体营养价值略打折扣。

3. 花生油推荐指数:★★★★

花生油含不饱和脂肪酸80%以上,脂肪酸配比较合理,其中的油酸含量仅次于橄榄油和茶籽油,比大豆油、葵花籽油高,缺点是缺乏 α -亚麻酸。另外,花生油几乎同橄榄油一样,在预防心血管疾病方面可发挥作用。



4. 玉米油推荐指数:★★★★

玉米油来自玉米胚芽,其中饱和脂肪酸含量比葵花籽油高,比花生油低,不饱和脂肪酸含量较高,其中以亚油酸为主,其次是油酸。

玉米油的营养价值不仅在于它是必需脂肪酸和维E的来源,更重要的是玉米油中还含有丰富的植物甾醇和维E,其中甾醇含量在1000ppm(毫克/升)左右,生育酚(维E)含量在700ppm(毫克/升)左右。

5. 稻米油推荐指数:★★★★

稻米油曾经混在米糠中,被看作废物丢弃,其实它里面的营养很有特点。

稻米油富含不饱和脂肪酸,以油酸和亚油酸为主,比较均衡。此外还富含谷维素、植物甾醇和维E。其中,维E中也为抗氧化性强的 α -生育酚,另外稻米油中还含有0.3%的角鲨烯。对于老年人和亚健康人群,富含谷维素的稻米油是不错的选择。

6. 橄榄油推荐指数:★★★★

橄榄油含大量单不饱和脂肪酸,初榨橄榄油中含有很多生物活性成分,如橄榄多酚、角鲨烯、绿原酸、维生素E、胡萝卜素等,具有良好的抗氧化和清除自由基的能力。

尤其是酚类化合物,对人体健康起到一些有益作用。橄榄油中的角鲨烯可以保护乳腺细胞DNA不被氧化损伤。橄榄油不仅可用来凉拌,还可用于各类煎炒烹炸,但特级初榨橄榄油较适合凉拌,制作酱料、直接口服、替代黄油涂抹面包食用。

7. 棕榈油推荐指数:★★

虽棕榈油不像其他植物油常出现在厨房,但在方便面、快餐、烘焙等食品工业占有一席之地。凭借氧化稳定性高、耐煎炸等特性,常被用来代替动物油,没有胆固醇的烦恼。

同时,棕榈油富含维E、辅酶Q10、 β -胡萝卜素等。尽管这些组分的含量不到总油脂组分含量的1%,但它们对棕榈油的稳定性及质量却起着至关重要的作用,尤其是胡萝卜素和维E,这些组分使得棕榈油具有抗氧化等健康特性。

8. 油茶籽油推荐指数:★★★★

油茶籽油和橄榄油并称“姐妹花”,世界两大木本植物油之一。油茶籽油的单不饱和脂肪酸含量高于橄榄油,被誉为“东方橄榄油”。

油茶籽油富含单不饱和脂肪酸,还含有丰富的维E、维D、胡萝卜素、磷脂、角鲨烯等生物活性成分,以及橄榄油所没有的特定生理活性物质——茶多酚。同时,油茶籽油不含芥酸,易于人体消化吸收。

9. 亚麻籽油推荐指数:★★★★

亚麻籽油富含 α -亚麻酸,它和亚油酸一样,是人体必需的脂肪酸。此外, α -亚麻酸是EPA和DHA的前体物质,有助于大脑和视网膜的发育。但由于亚麻籽油易被空气氧化变质,需低温保存,食用时不宜加热,并在开盖后尽快吃完。

10. 葵花籽油推荐指数:★★★

葵花籽油的脂肪酸营养和大豆油类似,饱和脂肪酸含量极少,以亚油酸为主,只是缺乏 α -亚麻酸。葵花籽油中生育酚(维E)含量约为600-700ppm(毫克/升),且95%以上为具有生物活性的 α -生育酚,其他植物油都不能和它比。葵花籽油还含植物甾醇、角鲨烯等活性物质。除了煎炒烹炸外,还可用来做烘焙。



健康吃油记住这2点

1. 植物油要换着吃,也可适当食用调和油

调和油并非简单地几种油调和在一起那么简单,制油工业上在调和前要检测各油种中的脂肪酸、微量营养物质,并排除“坏蛋因子”,减少油脂氧化。不建议自己在家调,否则不仅口味和营养很难保证,而且可能有安全风险。

2. 选植物油时,可看身体状况和饮食习惯

究竟该选择哪种食用油,关键是遵照家庭成员的身体状况和日常的饮食习惯来:

对于日常饮食没有偏好的健康家庭,大豆油、葵花籽油是经济实惠又健康的食用油;

对于平时吃海鲜类比较少的人群,适当地吃亚麻籽油会有效补充n-3脂肪酸;

对于三高人群,可以在橄榄油、茶籽油、稻米油、花生油、玉米油、亚麻籽油这几类油中换着吃,其中丰富的脂肪酸和微量的营养素等都是对预防心脑血管疾病等有帮助的。

□来源:健康时报



施工公告

因G60杭金衢高速公路施工需要,交通管理部门计划对以下高速公路交通管制:

2024年8月26日6:00-18:00,对G60杭金衢高速公路次坞收费站金华方向进口匝道采取全封闭的交通管制措施,期间将关闭杭金衢高速次坞收费站金华方向进口匝道,请过往车辆提前做好绕行准备。

2024年8月27日6:00-18:00,对G60杭金衢高速公路次坞收费站金华方向出口匝道采取全封闭的交通管制措施,期间将关闭杭金衢高速次坞收费站金华方向出口匝道,请过往车辆提前做好绕行准备。

该施工计划遇雨天等特殊情况顺延,届时请过往车辆合理选择行程路线,关注电台和高速公路沿线可变情报板、标志牌的信息指引或拨打12122服务电话咨询,并服从交警及现场管理人员指挥。施工带来不便,敬请谅解!

特此通告。

绍兴市公安局高速公路交通警察支队
绍兴市交通运输行政执法队
浙江省交通集团高速公路杭州南管理中心
2024年8月21日

浙江分类广告

●杭州普盈新能源有限公司遗失财务章一枚,声明作废。
●台州市路桥区迪梦优足浴店遗失公章一枚,编号33100410132518,声明作废。
●台州市路桥胜亿家副食品商行遗失公章一枚,编号33100410044785,声明作废。
●嘉兴立克生物科技有限公司遗失财务章一枚,声明作废。
●台州啊杰建材有限公司遗失公章(编号33100210227298)、财务章(编号33100210227299)、法人章(叶杰印,编号33100210227302)各一枚,声明作废。
●金华市康睿家具有限公司遗失公章一枚,编号33070310096697,声明作废。

●绍兴市陆巴贸易有限公司遗失公章一枚,编号3306030009474,声明作废。
●杭州成达水泥预制品有限公司遗失公章、财务章、法人章(李孝龙印)各一枚,声明作废。
●杭州之江度假区民辉窗帘店遗失公章一枚,编号3301060309347,声明作废。
●股东会召集公告
赵见英:公司定于2024年8月20日在浙江省杭州市拱墅区美都广场E座818室召开公司全体股东会,商议公司迁移注册地址、取消监事等变更事宜,请准时参加。逾期不参加,将按照相关法律法规进行处理。特此公告!
杭州海威体育发展有限公司(韩剑华)
●杭州市西湖区煦纯鲜花店遗失公章一枚,声明作废。
●杭州鼓励网络科技有限公司遗失财务章一枚,声明作废。

●杭州久程装饰工程有限公司(统一社会信用代码91330110MA28X5X36U)遗失公章一枚,编号3301100157025,声明作废。
●杭州讯晟商贸有限公司遗失财务章一枚,声明作废。
●杭州美裕新能源技术服务有限公司遗失公章、财务章、法人章(江亮印)各一枚,声明作废。
●浙江煌翰新能源科技有限公司遗失合同章一枚,声明作废。
●杭州成骏电梯服务有限公司遗失公章一枚,声明作废。
●浙江汀木科技有限公司遗失公章、财务章、法人章(皮林伦印)各一枚,声明作废。
●浙江惠鹏鑫达科技合伙企业(有限合伙)遗失公章、财务章、法人章(叶建华印)各一枚,声明作废。
●杭州聚励房地产经纪有限公司遗失公章、法人章(戴二峰印)、法人章(刘洪博印)各一枚,声明作废。

●杭州临安杰旺机械加工厂遗失财务章一枚,声明作废。
●杭州这里健康网络科技有限公司遗失原公章一枚,编号33010610238759,声明作废。
●杭州余杭大千机电设备有限公司遗失公章,自本公告刊登之日起,本公司以公安备案的公章作为本公司唯一使用的公章。特此公告。
杭州余杭大千机电设备有限公司 2024年8月21日
●杭州拾粒信息技术有限公司遗失公章一枚,编号33011310108209,声明作废。
●杭州富阳丹邦贸易有限公司遗失公章一枚,声明作废。
●杭州望瓦满意企业管理合伙企业(有限合伙)遗失公章一枚,声明作废。
●杭州万誉网络科技有限公司遗失公章一枚,声明作废。