

动物油好还是植物油好？日常吃油应注意什么？要补充深海鱼油吗？

关于吃油，这些知识要知道

生命离不开能量供给，碳水化合物、脂类、蛋白质被称为三大营养素，它们是提供能量和维持生命活动的最基础的三种物质。其中的脂类就包括膳食中的油。不要小看它，现代人的很多疾病都与它有关，今天就说说“吃油”话题。

油，按来源可以分为动物性油(如猪油、牛油等)和植物性油(如花生油、菜籽油等)。有时候把常温下呈液态的称为“油”，固态的称为“脂肪”，但本质上是一致的。事实上，几乎所有食物中或多或少都含有脂肪，就连蔬菜、水果当中也会含有微量或少量的脂肪。

动物油和植物油 本来就没有“谁更好”的说法

其实不管是哪种油，只要是天然的食物，都是好东西，关键在于我们会不会合理利用。片面宣传某种油好、某种油不好都不科学。动物性油和植物性油，若按脂肪酸分子结构分，可分为饱和脂肪酸、单不饱和脂肪酸、多不饱和脂肪酸。

所谓饱和脂肪酸，在常温下即可呈现固态，保质期也长，猪油、牛油里面的饱和脂肪酸比例就很高；不饱和脂肪酸在常温下呈液态。而单不饱和脂肪酸顾名思义，其分子式中只有一个不饱和键，橄榄油中此类脂肪酸比例就很高；多不饱和脂肪酸分子式中有两个或两个以上不饱和键，常见的油中都含有此类脂肪酸。

事实上不同的油都同时含有这三种脂肪酸，只是比例上有所差别罢了。如猪油含饱和脂肪酸的比例较高，橄榄油含单不饱和脂肪酸的比例较高，玉米油含多不饱和脂肪酸的比



例较高。

需要说明的是，之所以现在总是建议大家减少饱和脂肪酸的摄入比例，是从目前人们慢性病高发的角度考虑的，但并不代表饱和脂肪酸是“坏蛋”，不代表要完全排斥它。在过

去物质比较匮乏的年代，没有琳琅满目的植物油，动物油是家庭常用的炒菜用油。简单地将肥肉放进锅里加热，油便被炼出来，切一块便可炒菜，而那个时代的心脑血管疾病似乎也没有现在这么多。

建议不要总是吃某一种油 橄榄油对人体脂肪酸比例有调节作用

油的差别，就在于不同脂肪酸的含量上。动物油、黄油、奶油的饱和脂肪酸含量很高，但并不是只有动物油当中饱和脂肪酸含量高，植物油如椰子油、棕榈油当中的饱和脂肪酸含量也很高；茶油的单不饱和脂肪酸含量很高；而豆油、葵花籽油的多不饱和脂肪酸含量很高。

此外，橄榄油也是近年来较时髦的食用油，但橄榄油品种很多，品质不一，场地、工艺、橄榄树品种等都会对脂肪酸含量造成影响。总体来说，

橄榄油也是富含单不饱和脂肪酸的，比例高达 55.0%—83.0%。这类油对维持脂肪酸比例能起到很好的调节作用，但这类油也容易氧化变质，保质期较短，最好装在深颜色玻璃瓶中冷藏保存。

所以，不存在哪种油吃了刚刚好的事情。就算有这种油，我们除了吃这种油之外，还会吃肉、蛋、奶、豆、坚果、小食品等食物，这些食物里都含有脂肪。事实上，我们几乎不可能知晓每天吃进去的食物中三种

脂肪酸各占多少量，比例是否合理。与其纠结吃什么油好，不如放下纠结，把握“天然食物都是好的”这一原则。

炒菜少放点油对健康是有益的，不要总是吃某种油，换着吃，并试着把橄榄油、亚麻油也安排进食谱当中，坚持一周多吃几次鱼类，少吃休闲食品，每日吃一小把坚果。比起“吃什么油好”的烦恼，我们更应该关注如何改变炒菜用油超量、爱吃多油食品的习惯。

深海鱼油富含 ω-3 脂肪酸对身体好 但不推荐盲目购买市面上的相关产品

深海鱼油富含 ω-3 脂肪酸，有研究显示，这种脂肪酸具有抗炎症、抗血栓形成、降低血脂、舒张血管、降低冠心病发病风险的功效，生活在地球北极的爱斯基摩人很少患心血管疾病与他们日常食用深海鱼类有关。

需要知道的是，只有深海鱼类、贝壳类的脂肪中才富含 ω-3 脂肪酸。海鲜市场上常见的鱼虾贝类的脂肪当中有的 ω-3 脂肪酸比例也较高，但不要忘了，鱼虾贝类的脂肪含量本来就很少，把这些脂肪再分成饱和脂肪、单不饱和脂肪、多不饱和脂肪，再来谈论 ω-3 脂肪酸的含量，可想而知含量真的很少很少。何况国人的膳食结构中，除了沿海地区外，餐桌上天天有鱼虾贝类的家庭本就

不多。

再说 ω-6 脂肪酸，它可不像 ω-3 脂肪酸来源这么稀缺，这类脂肪酸来源非常丰富，猪牛羊肉、玉米、大豆、坚果、各种植物油中都含有丰富的 ω-6 脂肪酸。两者比例平衡对我们的健康至关重要。关于膳食中 ω-6 和 ω-3 脂肪酸的合适比例，中国营养学会的建议是(4—6):1，我们一定要警惕 ω-6 脂肪酸摄入过多、ω-3 脂肪酸摄入过少的问题，两者摄入比例严重失衡是造成很多现代疾病的重要原因。

那么要不要补充深海鱼油呢？这个问题不好回答。真正的深海鱼油无疑是好东西，但我们不能忽视这样的事实：爱斯基摩人生活在北极，

他们吃的是新鲜无污染、真正的深海鱼，而不是经过工业加工而成的鱼油产品。对于生活在城市的人来说，额外的补充深海鱼油产品真的只有益处吗？市面上的“深海鱼油”和爱斯基摩人吃的“深海鱼的油”是同样的东西吗？有没有商家出于商业利益的目的过度包装片面宣传的因素呢？油在鱼体内和经过工业加工提取后品质能保证一致吗？深海鱼那么稀缺，鱼类的脂肪含量本身就不高，何以网购平台上、保健品店全是这种稀缺的商品呢？深海鱼油不在低温环境下保存不会变质吗……如果花钱买到的只是一份心理上的自我安慰，那消费者需要注意理性消费。

赵润栓

请收好这份防虫叮咬指南

夏季，各种虫子开始活跃起来，除了蜚虫，常见的“肇事”虫子还真不少。一旦被虫子叮咬，很多人会习惯性将它拍死，然而这样做可能很危险。下面这份防虫叮咬指南请收好！

第一类：隐翅虫

隐翅虫本身不咬人，但它体内有毒液，被打死后毒液会流出来。皮肤沾染其体液后会出现红斑、水泡、脓疮甚至糜烂，且拍死它的手摸到哪毒液就带到哪，有的人还会出现发烧、头痛、恶心、呕吐等中毒症状。

对策：一旦皮肤与隐翅虫虫体接触后应立即清洗或涂以碱性溶液，如氨水等。皮损处涂薄荷芦柑石洗剂，或氧化锌油水等。切勿在皮肤上拍打压碎虫体，可用嘴吹掉或甩掉，以防其酸性毒液沾染皮肤。

第二类：恙虫

恙虫生活在温暖、潮湿的灌木丛边缘、草丛及河岸，喜欢叮人体潮湿部位，如发际、腋下、腹股沟、四肢等。被叮咬后 99% 都会产生黑色焦痂，被咬后患者出现高热，通常会出现肺炎、肝炎及心脏和肾脏的损害。

对策：夏季应避免在草丛灌木中躺下休息，户外活动后，换衣洗澡，重点擦洗腋窝等皮肤部位。恙虫病首发症状是高热，除了眼睛红，会有皮肤红肿，四肢麻痹，恶心想睡等。如果野外活动后长时间出现高烧不退，且腋窝等处发现焦痂，要警惕是否患上恙虫病，及早就医。

第三类：臭虫

臭虫是以吸人血为生的寄生虫，若虫的腹部背面或成虫的胸部腹面有一对半月形的臭腺，能分泌一种有特殊臭味的物质。被臭虫叮咬后的主要症状是瘙痒难忍，少数人还会出现过敏症状，全身产生丘疹、红斑，严重时还可致皮肤溃疡化脓。

对策：不断敲击床架、书橱等，将臭虫从隐蔽处震下，然后杀死。用沸水烧烫可迅速杀死臭虫各龄虫态及虫卵。太阳光下暴晒，也可晒死臭虫。被臭虫叮咬后不要使劲抓挠，以免造成感染，应及时到医院皮肤科就诊。

第四类：毛毛虫

毛毛虫的毒毛蛰入人体皮肤后，往往随即脱落，放出毒素。被毛毛虫蛰伤后，皮肤会出现刺痛烧灼感，皮肤表面变红肿，甚至化脓溃烂，严重者还可引起荨麻疹、关节炎等全身反应。

对策：可先在放大镜下观察，一定要先使用胶带把红肿部位的“毛毛”拔掉。有全身症状时，尽快到医院就诊。需要特别提醒的是，千万不要因为瘙痒用手去抓。

第五类：螨虫

夏天还是螨虫高发季节，棉质寝具上最容易附着螨虫。梅雨季节，十分之一的皮肤病患者都是螨虫导致的过敏性皮炎。被螨虫叮咬后，会出现水肿性丘疹、丘疱疹，其上有小水泡，常伴有抓痕与结痂，继发感染可出现脓疱。

对策：相对湿度控制在 50% 以下，是控制螨虫最常用的方法。及时清洗和晾晒床上用品与衣物，也可购买除螨产品杀菌、防螨。

武叶 熊丽娜