

大豆油、花生油、玉米油……到底哪种油更适合你？

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。食用油该如何选？吃植物油还是动物油？哪个更健康？新研究或许能给出答案。

研究显示多吃植物油更健康

中南大学最新一项研究显示，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，日常还是吃植物油更健康一些。

花生油、玉米油……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？首都营养美食保健学会理事苏晨曦曾介绍了10种植物油的营养特点，供大家参考。

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，含有磷脂、胡萝卜素、维生素E、甾醇等。在豆油的加工过程中，天然抗氧化剂维生素E被很好地保留，以保证大豆油良好的氧化稳定性。

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。微量营养成分中维生素E虽然总量比大豆油少，但是维生素E中活性最强的α-生育酚却比大豆油高。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，但由于菜籽油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。

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。



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人体必需脂肪酸的来源，更重要的是玉米油中还含有丰富的植物甾醇和维E。

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、植物甾醇和维生素E。其中，维生素E中含有抗氧化性强的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。

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。

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

还含有丰富的维生素E、维生素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。

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。

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。葵花籽油中维生素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。

棕榈油
推荐指数：★★
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，棕榈油富含维生素E、辅酶Q10、β-胡萝卜素等。尽管这些成分的含量不到总油脂成分含量的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生素E，这些成分使得棕榈油具有抗氧化等健康特性。

简时苞

抗炎饮食或能降低患痴呆症概率

瑞典一项新研究发现，抗炎饮食可降低人们罹患痴呆症的概率，且心脏病患者受益更大。

抗炎饮食包括更多的蔬菜、水果、全谷物、鱼类和豆类等，有益于心脏健康的地中海饮食也属于抗炎饮食。

此次研究涉及英国8.4万多名老人，历时约13年。研究结果显示，与食用富含红肉、鸡蛋、乳制品和加工食品等促炎饮食的人相比，坚持抗炎饮食的老年人罹患痴呆症的概率降低了21%。而且，有心脏病或糖尿病的老年患者坚持抗炎饮食，痴呆症风险下降了31%。

研究团队还对其中9000多名参与者进行了脑部磁共振成像，结果显示，抗炎饮食对神经系统有益。这表明，抗炎饮食促使大脑内部发生了积极变化。

研究人员认为，这些结果一个可能的解释是，抗炎饮食会抑制患者(尤其是心血管或代谢性疾病患者)全身的炎症，从而减缓痴呆症恶化。而且，这种好处目前很难从抗炎补充剂那里获得，比较容易从食物中获得，这再次强调了健康饮食对大脑健康的重要性。

刘震

妙用紫苏叶 缓解空调病

提起紫苏叶，相信不少人第一反应是吃海鲜时去腥提味的好帮手。其实，紫苏叶还是我们生活中常用的中药材。其应用历史久远，《雷公炮制药性解》就记载：“叶能发汗散表，温胃和中，除头痛肢节痛。”

中医认为紫苏叶味辛性温，归肺、脾经，具有解表散寒、行气和胃、解鱼蟹毒的功效，临床主要用于风寒感冒、妊娠呕吐、咳嗽等症。现代研究表明，紫苏叶有抗炎、抑菌、抗氧化、抗肿瘤等活性，用于治疗细菌感染、过敏和肠道疾病、抑郁症、肿瘤等各种疾病。

夏季暑热湿盛，人们毛孔开张、腠理疏松、中气内虚，长时间在空调房里、冷水浇头冲身等，过于贪凉饮冷，就会导致风、寒、湿邪侵袭身体而引发不适。如我们俗称的“空调病”，主要症状为头痛恶寒、无汗、身重疼痛，或伴有吐泻腹痛等消化道症状。这时治疗宜辛温解表，对于轻而初起者，用紫苏叶泡水即可祛除在体表的邪气，缓解“空调病”引起的不适症状。

紫苏叶常用的两种方法：一是紫苏叶泡水，紫苏叶3-5片，开水冲泡即可。二是紫苏叶葱白生姜汤，紫苏叶20克、葱白3根、生姜5片，煎煮约20分钟即可。

不过需要提醒大家，紫苏叶虽有诸多好处，因其性温，风热感冒、胃热呕吐等人群不宜使用。

赵欣 范峥



相关链接

健康吃油记住这两点

1. 植物油要换着吃，也可适当食用调和油。

调和油并非简单地将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. 选购植物油时，可视身体状况和饮食习惯来定。

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；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，适当地吃亚麻籽油可有效补充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对预防心脑血管疾病等有一定帮助。