

厨房里的八种健康食用油大揭秘

脂肪是人体一种必需的营养素,它的功能包括帮助细胞生长、保护器官和促进吸收营养。人体需要一定数量的脂肪来吸收某些脂溶性维生素,如维生素A、维生素D、维生素E和 β -胡萝卜素。食用健康的脂肪还能增强饱腹感,这是因为身体处理脂肪的速度要比处理碳水化合物慢,这就有助于支持体重健康。

食用油这样的液态脂肪就是很好的摄取来源。假如普通人每天摄入2000千卡热量,那么女性适合摄入5至6茶匙油,而男性则为6至7茶匙。不过,你要确保自己选择了正确的食用油。美国心脏协会建议用健康的单不饱和脂肪和多不饱和脂肪来代替饱和脂肪,从而降低患心脏病风险。接下来就为大家盘点八种对健康有益的食用油。

橄榄油。橄榄油是著名的有益于心脏健康的地中海饮食的基本成分。美国哈佛大学公共卫生学院的营养学家发现,每天食用超过半汤匙的橄榄油,不仅能降低死于心血管疾病的风险,还能降低患某些癌症和呼吸系统疾病的风险。

特级初榨橄榄油是不使用高温或某些化学物质提取出来的,它保持了橄榄油中天然形式的酚类物质。这种橄榄油含有30多种不同的酚类化合物,这些化合物具有抗炎和扩张血管的作用。

某些类型的特级初榨橄榄油含有天然的抗炎化合物——橄榄油刺激醛。与其他食用油相比,特级初榨橄榄油含有更多的健康的单不饱和脂肪。当用单不饱和脂肪代替饱和脂肪时,低密度脂蛋白胆固醇就会下降,同时升高高密度脂蛋白胆

固醇。

菜籽油。与橄榄油一样,菜籽油也含有大量的单不饱和脂肪。此外,它还含有大量的多不饱和脂肪。由于菜籽油的烟点比橄榄油高,味道中性,因此它比橄榄油更适合高温烹饪,如烘烤和油炸。

尽管如此,还是有些人对菜籽油的**安全性提出了质疑。其中一个担忧就是己烷这种溶剂,它被用来从油菜籽中提取油脂来制造菜籽油,有些人担心它有毒性。然而,最终的成品油中只含有微量的己烷,对人体健康构不成风险。

亚麻籽油。瑞典乌普萨拉大学的公共卫生学家发现,人体中的亚麻酸含量越高,患心脏病、中风和早亡的风险就越低。

亚麻籽油是 α -亚麻酸的极佳来源,这是一种欧米伽-3脂肪酸。鲑鱼、马鲛鱼和沙丁鱼等多脂鱼提供了其他形式的欧米伽-3脂肪酸(二十碳五烯酸和二十二碳六烯酸)。

除了对心脏健康有益,欧米伽-3脂肪酸这种多不饱和脂肪酸还能减少炎症,从而降低患某些癌症的风险。食用亚麻籽油尤其有助于减轻关节炎的症状。亚麻籽油含有的欧米伽-6脂肪酸也对健康有益。

牛油果油。牛油果和牛油果油都富含健康的单不饱和脂肪。智利圣托马斯大学的营养科学家发现,不论温度高低,牛油果油的营养价值都很高。与橄榄油相比,牛油果油的烟点更高,因此更适合高温烹饪。

核桃油。核桃油之所以是一种健康的烹饪油,主要是因为它是欧米伽-3脂肪酸,尤其是 α -亚麻酸的良好来源。

美国宾夕法尼亚大学的生物行为

学家发现,日常饮食中含有核桃油能对心脏起到保护作用,并帮助身体更好地应对压力。美国得克萨斯大学圣安东尼奥大学的公共卫生学家发现,红细胞中欧米伽-3脂肪酸含量高的人在中年时期的认知功能更好。

由于核桃油是未经过精炼的,因此它的烟点低,不适合用于高温烹饪。它有一股浓郁的坚果味,既适合作为沙拉调料,也适合作为调味剂。

芝麻油。芝麻油被列入了美国心脏协会推荐的对心脏健康有益的食用油名单。芝麻油是另一种多不饱和脂肪。美国中佛罗里达大学医学院的科研人员发现,芝麻油具有抗炎和抗氧化特性,这就有助于降低患心血管疾病和动脉粥样硬化的几率。

芝麻油的烟点很高,这就使其适合高温烹饪,如炒菜。此外,它还可以用于酱汁和腌料。

葡萄籽油。与亚麻籽油一样,葡萄籽油也含有欧米伽-6脂肪酸。葡萄籽油还含有维生素E,这种抗氧化剂有助于对抗自由基,是支持免疫系统功能的关键维生素。

葡萄籽油的饱和脂肪含量低,烟点高,这就使其成为各种烹饪和烧烤的健康选择。它类似于坚果的温和味道很适合作为沙拉酱汁,也可以淋在烤蔬菜上。

葵花籽油。葵花籽油的不饱和脂肪含量高而饱和脂肪含量低。澳大利亚韦斯特莱德医院的临床病理学家发现,选择食用葵花籽油,而不是饱和脂肪含量高的其他食用油,能降低低密度脂蛋白胆固醇和甘油三酯水平。与葡萄籽油一样,葵花籽油也是维生素E的优质来源。

(北京青年报 吕 冰)



处暑后秋冻适度,巧防秋乏

处暑过后,暑气渐退而凉意渐起,昼夜温差增大,但是白天依旧比较炎热,也就是我们常说的“秋老虎”。那么这一时期的养生有哪些注意事项呢?

“秋冻”要“该捂捂、该冻冻”

处暑代表炎热暑天的结束。虽然在我国有些地方还会出现高温短期的回调,但是绝大部分地区已经开始出现昼夜温差增大、气温下降的现象。另外,上班族在办公室、出行时在交通工具上会有空调开放,这些都会产生一些外寒。所以这一时间段,适当的“秋冻”,可以增强身体免疫力、耐寒力,促进心血管健康。

但“秋冻”要“该捂捂、该冻冻”,即有些地方要捂,不能露在外面,尤其要重视几个位置:

肩部是肺经循行的重要部位,穿衣不可露肩。腰腹是十二经络循行,以及奇经八脉循行的主要部位,也是我们阳气之所在。随着外部气温的下降,体内的阳气也在逐渐衰减,因此,此时要护好腰腹。另外,对于免疫力较低、体弱的老年人,要增加衣物,而不是简单地追求“秋冻”,适当的保暖才是正确的选择。

秋乏有两种原因

处暑后,容易出现两种状态的秋乏。一种秋乏是气虚型秋乏,这类人容易产生乏力、气短、出虚汗等,越困越睡不着觉的状态。推荐食用黄芪、黄精、西洋参,及其他补气的药食,如山药,可以

补气血,缓解秋乏。

还有一种是痰湿型秋乏。痰湿型秋乏者,一般情况下皮肤偏油腻,容易出现腹型肥胖、大便不畅等表现。推荐食用枇杷、萝卜、陈皮、茯苓这些可以健脾化湿的食材或者药材。同时,推荐睡“子午觉”,即在中午11点到1点钟这个时间段,睡15~20分钟,可以很好地起到缓解大脑疲劳、改善秋乏的作用。

穴位按摩能缓解秋乏

穴位按摩也可以缓解秋乏。对于成年人来说,推荐手腕上的太渊穴,取穴时将两手虎口自然交叉,食指所对应的桡侧有个小凹陷,按揉凹陷处有酸麻胀痛感,即是该穴。另外还有一个穴位是神门穴,在腕横纹的小指一侧,腕横纹肌腱上的凹陷处即是该穴。按摩时,可以用一只手的食指和拇指在这两个穴位上进行轻轻按揉,感到手腕有酸麻胀痛感为佳,按揉3~5分钟再换对侧手。按摩此穴有补益心气,提神醒脑的作用。

对于孩子来说,推荐三个小动作。一是耳为宗脉之所聚,可用剪刀姿势,来揉搓孩子的耳根。二是把食指放在耳尖下三角窝的位置进行点按,10次以上即可,把手提起来,拉住两个耳尖,向上提拉,直到耳尖发热为止。三是刺激耳垂,耳垂先用拇指和食指按揉10次以上,然后再向下提拉耳垂,到耳垂发热为止。这三个动作可以帮助孩子提神醒脑,更好地应对即将到来的开学季。

(阳泉市卫生健康促进中心供稿)

秋季过敏性鼻炎高发,如何应对?

处暑后,天气渐凉,空气中弥漫的不仅有花香,还有让过敏体质人群闻之色变的花粉。秋季,过敏性鼻炎进入高发期,鼻塞、阵发性喷嚏、清水样鼻涕等症状接踵而至,严重影响生活质量。阳煤集团总医院呼吸内科主任医师范晓艳从多个方面入手,讲解预防过敏性鼻炎的要点,帮助大家筑牢呼吸道健康防线。

秋季日照时间缩短,蒿草、豚草、藜等杂草进入盛花期,细小的花粉颗粒借助风力四处飘散,极易被吸入鼻腔引发免疫反应。同时,秋季空气湿度骤降,鼻腔黏膜水分流失加快,屏障功能减弱,过敏原更易突破防御。此外,昼夜温差增大导致冷空气频繁刺激鼻黏膜,室内通风减少使尘螨、霉菌等过敏原浓度升高,多重因素共同催生了过敏性鼻炎的高发态势。

范晓艳强调,预防过敏性鼻炎首先要建立“过敏原隔离屏障”。花粉浓度在早晨和傍晚较高,易过敏人群应尽量避开这段时间外出。必须外出时要做好全面防护,佩戴防护口罩阻挡花粉吸入,戴宽檐帽和防风眼镜减少花粉接触面部和眼部,穿长袖衣物并束紧袖口裤脚。回家后应立即更换外衣并放入密封袋,用温水清洗头发、面部和鼻腔,将附着的花粉彻底清除。

室内环境优化也是防过敏的重要举措。每日开窗通风应选择花粉浓度较低的清晨或夜间,每次通风不少于30分钟。定期用高温清洗床单、被套,每周用吸尘器清理床垫、地

毯等尘螨易孳生区域,保持室内相对湿度在40%~60%之间,避免潮湿环境滋生霉菌。在卧室、客厅等常活动区域放置空气净化器,有效过滤空气中的花粉、尘螨等颗粒物。

范晓艳建议,易过敏人群要坚持进行科学的鼻腔护理。坚持每日用生理盐水或海盐水冲洗鼻腔1~2次,清除鼻腔内附着的过敏原和分泌物,保持鼻黏膜湿润。冲洗时将头部稍向前倾,用冲洗器喷头轻轻插入一侧鼻孔,让水流从另一侧鼻孔自然流出,避免用力过猛损伤鼻黏膜。干燥天气可适当使用鼻腔保湿凝胶,补充黏膜水分,修复屏障功能。此外,要养成用鼻呼吸的习惯,避免张口呼吸导致鼻黏膜干燥。

饮食调理对防过敏也可以起到辅助作用。入秋后可以多食用富含维生素A、C、E的食物,如胡萝卜、菠菜、橙子、坚果等,这些营养素有助于增强鼻黏膜的修复能力和抗氧化能力。中医认为“肺开窍于鼻”,可适当食用银耳、百合、梨等润肺生津的食材,通过调理肺功能改善鼻部健康。同时要减少辛辣刺激、生冷食物的摄入,避免刺激鼻黏膜引发不适。

范晓艳介绍,可以通过增强自身抵抗力改善过敏体质。规律作息,避免熬夜,因为睡眠不足会导致免疫功能紊乱,从而加重过敏症状。平时要坚持体育锻炼(如瑜伽、游泳、健身等)以增强体质,改善免疫系统的调节能力。还要保持乐观心态,情绪紧张、压力过大也可能诱发或加重过敏

症状。

对于有过敏性鼻炎病史的人群,范晓艳建议提前做好药物预防。在花粉季节来临前1~2周,可在医生指导下使用鼻用糖皮质激素喷雾剂,通过抑制鼻黏膜炎症反应降低发病风险。出现轻微鼻塞、喷嚏时,及时服用第二代抗组胺药,能快速控制症状防止加重。需要注意的是,鼻用减充血剂不可长期使用,连续使用不宜超过7天,避免引发药物性鼻炎。

预防过敏性鼻炎是一场“持久战”,需要从环境控制、日常护理、饮食调理、药物预防等方面多管齐下。当出现持续鼻塞、鼻涕倒流、睡眠受影响等情况时,应及时到医院进行过敏原检测,明确致敏物质后接受规范治疗。

(翟 颖)

医话养生



秋天养生做好“三防”

入秋后,阳气始收余湿尚存,天地间暑湿未退,燥气初萌,人体易受湿邪困脾、燥邪伤肺的双重困扰。秋天养生,需要做好“三防”。

一是防燥。中医认为,燥为秋季的主气,称为秋燥。秋季燥邪当令,肺为娇脏,人体容易感受秋燥之邪,慢性呼吸系统疾病往往复发或逐渐加重。中医认为,“燥则润之”。预防和治疗秋燥多用“润”法,保护人体津液不丧失。可适当吃一些有养阴润肺功效的食物,如百合、银耳、莲子、南瓜等。

二是防散。秋季养生宜收不

宜散,食酸有助于收敛肺气。可以适当吃些酸味食物,如橘子、柠檬、石榴、番茄、乌梅、葡萄等果蔬。尽量少吃葱、姜、蒜、韭等辛味之品。中医认为,辛味通肺。如果摄入过多辛辣食物,容易造成肺气太盛,导致上火、便秘等症状。

三是防寒。随着天气逐渐转凉,居家空调不宜开得过低,必要时适当关窗保暖。要遵循“阴津内蓄,阳气内收”的原则,不要过度贪凉。日常应避免空调或冷风直吹脖子、后背和脚部,这些部位宜暖不宜寒。

(人民日报 宗俊安)