健康饮食从正确食用植物油开始

周洁

（甘肃省兰州西北中学 甘肃 兰州 730050）

摘要：食用油根据来源可分为植物油和动物油两大类。一般来说，植物油含不饱和脂肪酸多，消化吸收率高,对人体健康有益；动物油以饱和脂肪酸为主，消化吸收率不如植物油高。长期大量进食以饱和脂肪酸为主的动物油，可引起血脂升高，增加患心脑血管疾病的危险性，因此高血脂症病人最好不食用，正常人群也要控制食用。大多数中国人在烹饪时都喜欢使用植物油，但是大家有没有想过，在买一日三餐必需使用的植物油时，您对植物油的认识有多少？您用什么标准来选择植物油？您是如何存放植物油？您又是如何正确使用植物油的呢？您知道吗，如果买错放错用错的话，炒菜时的油烟吸进鼻子里、炒出来的菜吃进嘴巴里，会对您的健康产生很大的伤害。所以 植物油的购买存放和使用都要正确。

关键词：食用植物油 致癌物质 健康饮食

2015年11月9日，一条关于“植物油做饭可致癌”的新闻刷爆网络，文章称研究发现，普通植物油加热做饭时会产生大量醛类致癌物，可能导致癌症、心脏病以及痴呆等多种病症。针对以上新闻有人说干脆将植物油赶出厨房，你认为呢？答案当然是不能。因为油脂是人体内很重要的能源，不食用油脂就会造成体内维生素的缺乏,以及必需脂肪酸的缺乏,影响人体的健康。经过不完全调查发现大多数中国人在烹饪时都喜欢使用植物油，但是大家有没有想过，当您在使用的油时，您对植物油的认识有多少？您用什么标准来选择植物油？您是如何存放植物油？您又是如何正确使用植物油的呢？您知道吗，如果买错放错用错的话，炒菜时的油烟吸进鼻子里、炒出来的菜吃进嘴巴里，正如新闻所说它会对您的健康产生很大的伤害。所以健康饮食一定要从正确食用植物油开始。

首先，要正确选择食用植物油。

在各种食用植物油中，每一种植物油都是由几种脂肪酸联合构成，不同种类的植物油，脂肪酸比例也各不相同，有饱和脂肪酸，也有单不饱和脂肪酸和多不饱和脂肪酸。有些脂肪酸是人体必需的，它们是亚油酸，亚麻酸和花生四烯酸。其中亚油酸最重要，如果有了它，人体就能合成另外两种有机酸。如果缺乏亚油酸，会使人体发育不良，皮肤和肾受损伤，植物油中亚油酸含量较动物油高，花生油中约含26%，豆油中约含57.5%，菜油为15.8%。另外，单不饱和脂肪酸和多不饱和脂肪酸比饱和脂肪酸健康，富含单不饱和脂肪酸的植物油有芥菜子油、橄榄油和花生油等。多不饱和脂肪酸含量高的植物油包括玉米油、红花油、大豆油、葵花子油和麻油等，这些油的味道都比较独特。建议食用那些主要由单不饱和脂肪酸组成的植物油或者富含亚油酸并且味道比较独特的植物油。

目前的市面上出现了很多劣质的食用油,我们要学会从众多食用油中挑选出优质的食用油。选择食用油从以下几个方面入手：一看色泽。品质好的豆油颜色深，一般的颜色淡；菜籽油的颜色是黄中带点绿或金；花生油的颜色是淡或浅橙色；棉籽油的颜色比较淡。二闻气味。用手指沾一点油，抹在手掌心，搓后闻其气味，品质好的油，不同品种具有不同品种各自的油味。正常的食用油只会散发出淡淡的香味，不应有其他的异味。如果有一股轻微的腥臭味儿，可能是“地沟油”，如果将油加热后闻到臭味，就更可能是“地沟油”了。三观透明度。透明度高，水分杂质少，质量就好。好的植物油，经静置24小时后，应该是清晰透明、不混浊、无沉淀、无悬浮物。四尝滋味。用筷子沾上一点油放入嘴里，不应有苦涩、焦臭、酸败的异味。如果口感偏酸或者有异味，就很有可能是“地沟油”。五听声音。可将油点燃并听其响声，燃烧正常无声响的是合格产品；燃烧不正常且发出“吱吱”声音的，是由于水分超标；燃烧时发出“噼叭”爆炸声的，表明油的含水量严重超标，而且有可能是掺假产品。所以正确选择食用油的时候要从其种类、特点和营养价值几个方面入手综合考虑。

其次，要正确存放食用植物油，食用油在储存过程中最容易出现的问题就是酸败，储存条件和储存时间都会影响酸败的进程。科学合理的储存条件会延缓食用油的酸败进程，保持食用油的高品质；不正确的储存条件会加快食用油的酸败进程，促进食用油中有害物质的生成。植物油与空气、阳光和水汽接触，以及高温条件等，都会加速其酸败氧化的进程。因此，植物油最佳的储存条件就是低温、密封、干燥、棕色玻璃瓶。储存食用油具体措施如下：一、隔绝空气。开盖之后三个月，植物油中的过氧化值就会超过国家标准，不再适合人体食用，因此，开盖之后的油瓶应尽量旋紧，并尽量选用小瓶装的食用油；二、避光。如果把食用油放在阳光下，它的氧化酸败速度会提高20-30倍，本来可以储存三个月的食用油，可能连一周都储存不了，因此，食用油一定要放在阴暗处，选择深色玻璃瓶，如果瓶子不是深色的，可以用厚纸板做一个油瓶罩；三、低温。与大多数食物一样，温度越高越不利于食用油的储存，即温度越高，食用油的储存时间越短，因此，油瓶不要离灶台或暖气片太近，像特级初榨橄榄油、亚麻籽油等更应该放到冰箱中储存；四、干燥。水也会加快食用油的酸败，因此，大桶食用油分装时一定要注意分装器具的干燥和清洁，避免有水和杂质等。当然，不要用塑料桶长期存放食用油、用过的油不要再倒入原来的容器中与未用的油混合也是储存中需要注意的问题。总而言之，要正确存放食用油植物油，在储存过程中要尽可能减少有害物质的生成及酸败现象的出现。

最后，要正确使用食用植物油。英国德蒙特福德大学生物分析化学与化学病理学教授马丁•格罗特维尔德及其团队研究发现，玉米油、葵花籽油等在高温煎炸时会产生致癌物，进而伤害健康。这类植物油虽然不适合油炸，但适合做炖煮菜。日常炒菜时也可以用，只是一定要控制油温，别等锅冒烟了才放入食材。不管是什么油，要想降低致癌风险，做菜时千万别等油冒烟，因为油明显冒烟的话，温度便超过200℃，不仅会破坏食物营养成分，而且是产生致癌物的关键原因，还会招来脂肪的热分解和氧化聚合等有害物，对身体非常不利。不知道怎么判断油温的人，可以用一片葱白来测试。如果葱白四周大量冒泡，但颜色不会马上变化，油烟还没有冒出，这个温度就可以放菜了。做菜时不仅需要掌握好油温，事实上，因为不同烹调油的脂肪酸组成不一样，所以在烹饪方式上各有侧重。花生油、稻米油，茶籽油、芥花油耐热性好，适合做一般的炒菜。而遇热最容易产生有害物的玉米油、葵花籽油、大豆油就不能用来炒菜。绿色的初榨橄榄油含有较多游离脂肪酸，还有光敏性的叶绿素，不适合炒菜，最好凉拌。黄色的精炼橄榄油可用于炒菜、炖菜，但要控制温度，不要等油冒烟。 芝麻香油中的香气不能经受高温加热，只能用于凉拌、蘸料，或者做汤时添加。 另外，无论哪种油，如果已经进行过高温加热 ，以后就不能再加热食用。正确食用植物油时在考虑自己的口味喜好的同时还要考虑在炒菜，煎炸，炖汤等不同的烹调方式选择不同的植物油并且要做好油温的控制，并且一定要控制好油温，千万不能油温过高。否则会对我们的健康产生非常大的危害。

总之，食用植物油时不仅要考虑其味道和营养价值，还要进行正确的购买和存放以及选择合适的烹调方式，要健康食用植物油。

参考文献：《食用油与健康》 《食品安全与营养健康科普系列：食用油小百科》 《深度营养》 《植物油全书》 《如何挑选优质食用油》 《食用油选购指南》