



# 要健康 就吃橄榄油?

## 炒菜用葵花籽油和花生油更健康 精制油,别加热到冒烟

文 / 褚睿雅

如果被问起吃什么油比较健康?相信很多人都会回答——橄榄油。

是的,作为“液体黄金”、“油中皇后”的橄榄油现在正在以一种“我是最健康的”姿态走进人们的生活当中。据了解,英国人去年吃掉的特级初榨橄榄油占了英国食用油市场的30%之多。在杭州,购买橄榄油的人也越来越多。很多人不仅用橄榄油做冷食,还用橄榄油炒菜。

橄榄油真是最健康的油吗?适用于任何烹调方法吗?日前,一则题为《橄榄油不耐高温不宜烹调》的健康新闻引起了众多橄榄油爱好者的关注。

该报道称,“有关人士指出,橄榄油是比动物脂肪更健康,但是人们通常并不是使用橄榄油代替动物脂肪,而是使用橄榄油代替葵花籽油这类聚合不饱和脂肪。实际上,葵花籽油和花生油在烹饪时比橄榄油要更健康。而橄榄油这种单一非饱和脂肪在加热到冒烟时,会变成不健康的反式脂肪。因为橄榄油的冒烟温度比花生油之类的冒烟温度低很多,所以基本上只要一烹调它就会产生反式脂肪。”

这样的说法到底正不正确?我们来听听浙江大学营养与食品卫生研究所的营养专家冯磊博士是怎么说的。

冯磊博士告诉记者,从营养学来说,较好的脂肪比例应该

是饱和脂肪(动物脂肪)、单一非饱和脂肪和聚合不饱和脂肪的比例为1:1:1。这个并不是每天吃多少油的比例,而是通过各种途径摄入到身体里边的脂肪的比例。

大家都知道,对人的身体来说,动物脂肪摄入得太多血脂就容易高,所以提倡要少吃肥肉、少吃荤油。在一定范围内,不饱和程度越高,越健康。但是越不饱和的脂肪酸越容易被氧化,产生的过氧化物会对人体产生不利的影响。

在这三种脂肪中,单一非饱和脂肪居于两个中间,既没那么容易生血脂,又没那么容易被氧化。橄榄油作为一种单一的非饱和脂肪,的确是一种健康的油。

很多人认为橄榄油是“液体黄金”,地中海成为心脑血管疾病、癌症、老年痴呆症这世界三大疾病发病率最低的地区就得益于橄榄油的功效。

冯博士笑笑说,在他看来,其实是掺杂了商家的炒作的。如同前几年说深海鱼油好的时候,就说冰岛人健康都是得益于深海鱼油。

“地中海的确是心脑血管疾病、癌症、老年痴呆发病率最低的地区,但这并不能单一的认为是橄榄油的功劳,从营养学的角度上来说,这是他们饮食模式的总体效果。研究一下吃的东西,地中海附近的人,都以食用当季的新鲜食物为主,反季节食品少,食品添加剂也使用的少。另外,他们炒菜以凉拌为主,维生素破坏的比较少。这样的饮食习惯相对来说是比较健康的。”

用橄榄油烹调,真的容易生成不健康的反式脂肪吗?冯磊博士说,油在加热的过程中,产生变化的还是氧化为主。

把油烧热,是中国人烹调的习惯。其实这主要是因为以前大家吃的是初榨的菜油。如果菜油不烧熟,会有一股让人不太适应的味道。

而我们现在用的油,大多数都是精制油,一般不需要把油加热到冒烟。如果加热到冒烟,太过了,不健康了。不仅是橄榄油,花生油、葵花籽油加热到冒烟温度也都太高了,都是不利于健康的。

另外,有业内专家指出,每种油品都具有优良的一面,也有不足之处。营养的摄入要讲究平衡,不可以过量。食用油也不要固定一种油品,经常轮换着使用才对身体更有好处。大家也可以根据自己的饮食习惯来选择油品,食用一定量的荤菜的,可尽量选择饱和脂肪酸含量相对低一些的油品。荤菜食用量少者,可选饱和脂肪酸含量相对高一些的油品。

## 柯达世尊新娘 为北京奥运喝彩

### 1680 婚纱照免费拍

#### 杭州独家报名影楼——罗门婚纱摄影



每个人心中都应该有份属于自己的奥运梦想!走进奥运赛场,为奥运加油,为中国助威,是2008每个华夏儿女的心愿!这样的时刻,怎能不与你的亲密爱人一起分享?牵手爱人,共同呼喊同一声祝福,如同见证百年之久、与子偕老的浪漫爱情。

柯达公司作为北京奥运会的最大赞助商之一,在8月8号也就是距2008北京奥运开幕倒数一周年之时,会同杭州知名影楼“罗门”推出了“柯达世尊新娘为北京奥运喝彩”的活动。所有参加活动的新人把对北京奥运会的最真挚的祝福写在有柯达公司提供的奥运墙上,让世人共同见证2008奥运祝福。在奥运会开幕前,奥运墙由柯达公司送到北京奥委会。本次活动预计持续到8月底,柯达公司将向报名的前一百对新人免费赠送价值1680元的结婚照,更从这百对新人中抽取一对新人,赠送2008年北京奥运会的门票。

作为本年度最重要的活动之一,柯达公司甚为重视,柯达总经理直接从上海赶到杭州探查市场。通过为期半个月的调查,柯达公司最终将本次合作单位锁定在了罗门婚纱摄影。柯达公司总经理透露“我们选罗门,老品牌,我们放心。”

杭州罗门婚纱摄影成立于一九九五年,是集人像摄影、写真拍摄、旅游式婚纱摄影为一体的大型摄影公司。十余年的辉煌铸就了成功的品牌,在杭州的影楼中已经有了很高的知名度,成为杭州大型影楼的佼佼者之一。罗门婚纱摄影总面积达二千多平方米,摄影棚内的实景布局成为店内的一大特色,独家拥有的私人别墅小花园外拍基地更是让不少新人心动不已。

尤其最近引进了柯达公司世尊认证相纸,保证了每页相纸都是通过了柯达世尊质量认证,并且在相册的第一面附有柯达世尊质量认证证书。

本次活动开始时间:8月8日

报名地点:罗门婚纱摄影,解放路241号(浣纱路口),2007年8月11-12日也可至银泰百货楼下罗门婚纱展位

咨询热线:0571-87078088

