



一周我家“喝”油 800 毫升

限量油壶引发的用油量调查

文 / 黄莺

对每个“开火”的家庭来说,油是日常生活中不可缺少的调味品,用油量的多或少,虽然是个人的喜好和习惯,却和身体健康息息相关,如果食用油摄入过多,可能会患上高血压、心脏病、糖尿病等慢性病。

北京市卫生局疾控处表示,研究发现,健康成年人每天的食用油摄入量不应该超过 25 克,相当于 25 毫升。这样计算的话,一个三口之家一周的摄入量应该不超过 525 毫升。日前,北京市政府为帮助居民控制每天的食油量,计划年底前向居民家庭免费发放一个限量油壶,初步计划规格为 530 毫升,可以让一个三口之家吃一周。

那么现在的三口之家一周到底会用多少油呢?我们特地找来了三个三口之家来做这个实验。

标准食用量:530 毫升

一号家庭

一周用油量:550 毫升

成员:爸爸 50 岁 妈妈 48 岁 女儿 23 岁

烧饭次数:一天两顿

用油种类:金龙鱼大豆油

张小姐是一家公司的职员,现在和爸妈住一起,因为要上班,所以中午都不会回家吃饭。张小姐说自己家的用油量应该不多的,因为就算自己晚上回家吃,爸爸妈妈一般也就烧两个热菜。

在这一周用油记录单中,张小姐还标明了有三天中午做菜没用油。我有些疑惑,做菜怎么可能不用油?这问题一出口,张小姐笑着说:“你在家肯定不太做饭,那三个中午我爸妈拌了个豆腐,拌了个黄瓜,还蒸了几条鱼,一点油也没用,用也是用了芝麻油。”

张小姐家的油一周差不多用了一个娃哈哈矿泉水瓶的容量,平均下来每人每天用了 26 毫升,即使不算上早饭的摄油量,还是超出了用油标准。

二号家庭

一周用油量:800 毫升

成员:爸爸 53 岁 妈妈 48 岁 女儿 24 岁

烧饭次数:一天一顿(其中两天没做饭)

用油种类:玉米油

同学宝宝家的大厨是她老爸,而且很喜欢用油。宝宝告诉我,她爸做菜用油超多,经常吃完菜后会发现碗里尽是油汤,浪费啊。虽然语气里透着一点点不满的情绪,但还是猛夸她老爸做的菜好吃。

宝宝和家人白天都要上班,所以家里的厨房只有到了晚上才会热闹,宝宝爸爸一般会做上四五个菜,心情好的时候会多做一些。看我一脸不可思议的表情,宝宝有些不好意思地说:“我们家人比较会吃,呵呵,要不是中间有两天在外面吃,用油量还会飙些。”

宝宝家的用油是最贵的,900 毫升的一壶油一周后只剩下多少,平均下来每人每天用了 38 毫升,而且只是一天一顿的用量。如果再算上早餐、中餐的摄入量,是远远超过标准了。

三号家庭

一周用油量:330 毫升

成员:爸爸 50 岁 妈妈 50 岁 女儿 22 岁

烧饭次数:一天一顿

用油种类:鲁花压榨一级花生油

小徐家有个厨艺不错的老爸,而且很喜欢露两手。

到吃饭时间,小徐家的饭桌上一般都会有五六个菜,如果是周末那就会更丰盛些。我心里估计,就算每天一顿五六个菜,用油量应该少不到哪去吧!结果,小徐的实验记录单让人有些惊讶!内容如下:“62、54、52、48、36、46、33 单位毫升”,加起来就 300 毫升多点。

对比宝宝家的结果,我有点不信,特地打了通电话给小徐。她解释说:“我爸说一般烧青菜这些蔬菜用油会多些,但是我们家的蔬菜我爸喜欢用蒸的,所以不费油。”

小徐家虽然每天也只做一顿,但平均用油只有 15 毫升左右,再算上早、中餐的摄入量,或许可以不超过 25 毫升的用油标准哦!

每人每日摄入量不要超过 25 克

专家意见:浙江人才健康促进专业委员会副秘书长丁平权老师表示,每个家庭在配餐、烹饪方式上都会不同,那么用油量和摄入量也就不同。但总体来讲,城市居民的食用油的消费量,普遍超过了中国营养学会推荐的每个健康成年人每天食用油摄入量不超过 25 克的标准。国家粮油信息中心公布的数据显示,2006 至 2007 年,全国食用油人均消费量已经超过 45 克,城市居民的消费量则更高。

丁平权说:“这其中一大部分原因是因为许多人比较注重菜肴的色、香、味,那么在做菜的时候要是用无色、无味的食用油,就可能容易用过量,造成食用油的摄入量超标和浪费。但如果选择的是像鲁花花生油这种 5S 压榨油,因为本身香味浓郁,而且营养丰富,那么在做菜时可能就会用得相对少些。放多了,有些人还会觉得味道过重。因此,最近我们与浙江营养学会都在宣传‘少用油,用好油’的正确用油观念。”

虽然都是三口之家,但是实验中的三个家庭一周的用油量却有很大的不同,问谁家用得更健康些,丁平权老师回答说:“相对来讲,三号家庭在用油量上要合理一些,不过所有植物油中 99% 的含量是脂肪,摄入过多会使膳食营养不均衡。这容易造成脂肪功能比超标,引发多种‘富贵病’。因此,每个人每日的摄入量还是不要超过 25 克为好。”

三星 MP3 与 JYP 经纪公司 联手举办网络明星选拔大赛



三星电子联手韩国 JYP 经纪公司在中国挖掘“第二个 Rain”,同时,加强高端 MP3 市场开发力度。近日,中国三星电子对外宣布,10 月 10 日至 12 月 22 日,该公司将联手韩国 JYP 经纪公司、新浪网等公司,在中国国内举办全国大规模网络明星选拔大赛。由于此次活动是由世界第二大 MP3 企业三星电子与韩国最大娱乐公司 JYP 娱乐、中国大型门户网站新浪网等三家“强强联手”举办的一次大型活动,必将对今后中国 MP3 市场版图的重新划定产生极大的影响。

此次网络明星选拔大赛分为“我是歌手(Audio Star)”和“我是演员(Video Star)”两大块,采用网上、线下的方式,分初赛期线上预赛、初赛期线下预赛、复赛期线上决赛、线下总决赛四个阶段实施。

最终的冠军将获得 2008 年三星 MP3 中国国内宣传大使的资格,冠军得主的作品会放入三星 MP3MP4 新品内作为视频范例。同时,还提供三星 MP3、数码相机、韩国旅游等奖励。因向世界推出歌手“Rain”、“god”等世界级明星而闻名的韩国 JYP 娱乐参与此次活动,并将为冠军得主提供“明星培训”机会,届时将在中国国内热衷于追求明星梦的年轻一族中产生不小的反响。对此,三星电子相关人士表示,此次活动预计有数百万中国网民访问该活动区,我们也将收到数万件参赛作品。在大约三个月的活动时间里,三星电子将通过中国国内主要网络、印刷品、户外广告、活动海报等方式进行宣传。