

花生油、玉米油、菜籽油有啥区别？土榨油更有营养？答案是…

“柴米油盐酱醋茶”事关大家的一日三餐。

食用油，每天都会用到，为人体提供必需的脂肪酸。

但目前市面上食用油种类繁多，花生油、玉米油、菜籽油、调和油等……

经常看到小伙伴有这样的困扰：

到底该怎么选？贵的会更好？在日常用油过程中该注意什么？

今天，这篇文章就带你认真分析一下食用油，快跟上……

花生油、玉米油、菜籽油有啥区别？

花生油，由花生压榨提取，淡黄清亮，气味清香，易消化，富含不饱和脂肪酸（油酸41.7%，亚油酸35.9%）和维生素E、胆碱、甾醇、磷脂等。

食用后对人体健康有益，可预防皮肤角质老化，改善血液胆固醇代谢，防止形成血栓，从而预防动脉硬化和冠心病，胆碱还能改善记忆力，延缓脑功能衰退。

玉米油，由玉米中提取，含有大量的不饱和脂肪酸（油酸33.23%，亚油酸50.88%）以及维生素E、胡萝卜素等，而且其富含的谷固醇和磷脂，对防治“三高”及并发症有一定的辅助作用。

要注意的是，玉米油不耐高温，适合快速烹饪。

大豆油，通常我们称之为“大豆色拉油”，色泽较深，有特殊“豆腥味”，是最常用的烹调油之一。

大豆油含有相当于玉米油的不饱和脂肪酸（油酸23.91%，亚油酸53.88%，亚麻酸6.36%）以及维生素E、维生素D和卵磷脂，对人体健康非常有益。

但因其含有较多的亚麻油酸（5-9%）易氧化变质产生“豆臭味”，保质期最长只有一年，因此食用品质不如花生油、葵花籽油等。

大豆油在高温下不稳定，不适用煎炸等高温烹饪。

菜籽油，由油菜籽压榨而成，呈深黄色，

具有较辣的气味，且粘度高，不饱和脂肪酸含量一般（油酸15.98%，亚油酸11.88%，亚麻酸8.23%），富含维生素E、胡萝卜素、磷脂等，具有一定软化血管、延缓衰老的作用，但菜籽油中介酸（46.97%）和芥子苷含量较多，导致其营养价值不如花生油、大豆油、玉米油等。

调和油是根据需要，由两种以上精炼后的油脂（如花生油、大豆油、菜籽油、棉籽油、玉米油等）按比例调配而成。

其保质期一般为12个月。

一般分为营养调和油、经济调和油、风味调和油、煎炸调和油等。

关于食用油的一些疑问

1. 要优先选择贵的食用油吗？

购买食用油首先要看油的脂肪酸构成，不要单纯看价格。

价格一般与其作物来源和制作工艺有关，而压榨油与浸出油只是制作手法的区别，只要产品合格，可以放心选用。

2. 土榨油营养价值更高？

食用油的加工方法分为浸出、压榨和土榨法，但土榨油往往没有经过严格的检测，可能会存在安全风险。

比如残留致癌的多环芳烃和农药，甚至还有黄曲霉毒素，给人体健康带来危害。

因此在选购食用油时，一定要选用正规商场中经过安全检验的食用油。

3. 食用油的等级越高越好？

并不一定。

根据国家标准，油品的级别主要反映的是食用油的精炼程度，精炼程度越高，级别越高，其有害成分的含量可能就越低，从这点上看，使用油等级越高越好。

但食用油等级越高，其营养价值并非越高，因为精炼过程中也导致了营养成分的流失，比如胡萝卜素、维生素E等，大家可以根据实际需要选择。

因此，无论食用油等级如何，只要符合国家卫生标准，均可放心购买。



关于食用油的注意事项

不要长期只吃一种油

不同植物油脂肪酸构成不同，营养特点也不同。

根据《中国居民膳食指南（2016）》推荐，应经常更换烹调油的种类，花生油、菜籽油、大豆油等换着吃。

根据脂肪酸构成，大豆油和玉米油相近；玉米油、葵花籽油相近；紫苏籽油、亚麻籽油相近；橄榄油、茶籽油相近，大家在替换食用油时，尽量选择脂肪酸构成差异较大的食用油。

使用食用油尽量控制油温

目前市场上所售的食用油基本都属于精炼食用油，烟点较高，因此当油冒烟时油温已经很高了。

而油温过高易产生致癌物苯并芘，且易造成营养物质的破坏。

合理食用植物油和动物油脂

动物油脂含有较多的饱和脂肪酸和胆

固醇，易诱发心血管疾病。

日常生活中，正常的肉类摄入基本能满足人们对饱和脂肪酸的需求，因此建议多选用植物油，而偏素食者需要额外补充饱和脂肪酸。

每天食用多少油？怎么存放？

根据中国居民平衡膳食宝塔的推荐，一般每人每天25-30克。

尽量用煎、煮、蒸、焖、炖，使用定量油壶等以减少用量。

食用油包装未开封前，一般而言，未经暴晒的植物油的保质期为18个月，开封后尽量在3个月内吃完。

存放时，应尽量远离热源，分装瓶选用带颜色的，对于大桶食用油可选择深色塑料袋包裹，从而使其避光、避热、隔绝空气，延缓食用油的变质。

一旦有哈喇味说明食用油氧化严重，不饱和脂肪酸氧化会产生氧化产物对人体健康有害，破坏维生素，因此不能再食用。

长假一来，痛风患者能旅游吗？做好这6件事，别让尿酸打扰你出行

十一假期来临，想来大家伙都已经有了自己的计划。

或许宅在家里看看最近热播剧，或许带上家人出游一番，当然对于宅在家的朋友们，咱们除了建议你去看剧之外，可别忘了动起来。

不过对于准备出游的朋友，除了需要做好相关防疫措施之外，对于一些患有慢性疾病的患者而言，还需要做好相关的疾病预防。

痛风的患者，能够出去旅游吗？

对于尿酸水平过高的人们来说，在旅游时一定要提高警惕，若痛风急性发作，不但会承受难以想象的痛苦，还可能被迫提前结束旅程。

因此，痛风患者如果想要拥有一段快乐的旅游时光，就需要注意做好以下几件事情：

1、先去医院做个全面检查

在准备外出旅游之前，痛风患者应该去医院进行一个全面的检查，以明确自己身体

目前的尿酸水平。

如果尿酸特别高，需要在出行前降低尿酸，如果肾脏有异常情况，例如肾结石、肾功能衰竭等，旅游计划需要暂时搁置。

2、提前做好准备

在旅游之前患者要制订合理的旅游计划，每天的行程不宜安排过多，防止身体疲劳。

如果条件允许，尽量不要选择跟团旅游，以便对旅行计划及时做出调整。除此之外，要准备好衣服和其他生活用品，降尿酸以及治疗痛风的药物也需要随身携带，以备不时之需。

3、坐车时避免长时间保持同一姿势

无论患者是选择乘坐汽车、飞机、火车、高铁出行，都需要注意避免久坐或久卧，每坐1-2小时建议起身走动10分钟，可以舒展筋骨。

不过活动范围不宜太大，以免对关节部位造成损伤，同时影响他人。

4、注意饮食

痛风患者在旅游期间应该注意饮食，许多特产食物中的嘌呤含量比较高，患者需要尽量避免食用。

另外，饮食卫生问题也同样需要引起重视，尽可能不要选择在路边摊吃东西，如果需要用餐建议选择干净、正规的餐厅。

5、充分休息

患者不可以让自己过于劳累，如果一直处于疲劳状态，可能会导致尿酸继续升高。不要长时间行走，以免对关节产生刺激，观赏风景时可以走走停停，确保休息时间充足。

晚上睡觉要保证有一个足够的睡眠时间，不要因为过于兴奋而彻夜未眠。只有身体得到很好的休息，才能更好地享受旅游带来的快乐。

6、记得多喝水

不少痛风患者在旅游的时候不喜欢喝水，而是喜欢喝饮料，这其实是不正确的行为。

患者需要远离各种饮料，尤其是碳酸饮

料，外出时最好自带一瓶水，多喝水多排尿才能够促进尿酸排泄，预防痛风急性发作。

痛风患者，旅游期间也需要管住嘴

虽说尿酸来自嘌呤，而外源性嘌呤都是吃下肚，虽说它们只是占了人体内总尿酸的20%4的左右，但对于痛风患者，最重要还需要管住嘴。

因此，即便外出旅游，痛风患者也需要避开高嘌呤食物，比如动物内脏、浓汤肉汁、鱼卵、沙丁鱼等，这些都属于高嘌呤食物，出去吃饭时还需格外留心注意。

而酒精更是诱发痛风的重要因素之一。

当酒精进入人体后，就会在肝组织中代谢，从而生成乳酸。

而乳酸增多，就会影响到尿酸在肾脏的排泄，增高血尿酸水平。

目前所已知的酒类，白酒和啤酒的诱发作用最强，除了酒精之外，这些也含有较高浓度的嘌呤，以及很多进入体内转化为嘌呤的物质。建议各位痛风患者，最好远离酒精，尤其是病情发作时，千万别喝酒！

疼疼疼，倒刺撕到停不下来！真不是缺维生素，而是因为习惯…

入秋后，天气渐渐干燥，这时候手指上很容易长倒刺。

起初只是一小片翘起的死皮，可大多数人眼里都容不下它，非得把它扯掉或咬掉，结果却撕开一条长长的口子，留下钻心得疼。

那些年年少无知，好好一双手血淋淋的……

更有人撕倒刺把自己送进了医院。

撕倒刺为啥这么危险？看完你就知道了。

长倒刺就是缺维生素？

这一小片死皮，医学上称为“逆剥”，以甲周皮肤的撕裂翘起为主要特征，多呈纵向长三角形表现，因为更直接的暴露了皮肤里的游离神经末梢，稍有触碰就会有强烈的不适。

坊间总有传闻，说长倒刺是因为青菜吃得太多，或者缺乏维生素，至于是哪种维生素，从A到E都有不同的说法。

其实到目前为止，很少有研究能直接证实某种维生素缺乏会导致局部皮肤的病变。

虽然缺乏维生素A可能会导致皮肤干燥，在一定程度上加重倒刺，但同时也会有视力下降，皮肤多发色斑的表现。

而缺乏维生素B2、B6等B族维生素，则会导致脂溢性皮炎、唇干裂等症状。

缺乏其他维生素，往往除了皮肤症状外，往往也会有其他系统性的改变。所以缺乏维生素其实并不是导致倒刺的直接原因。

为什么人会会长倒刺呢？

要弄明白这个问题，首先我们要认识到皮肤是由多层细胞组成的，在最表面的角质层有皮脂的存在，锁住它们水润的状态，才能保证每层皮肤紧紧地粘在一起。

而很遗憾的是，大多数皮肤都有足够的皮脂腺可以分泌皮脂，唯独我们的甲周区域没有。

这里的皮肤菲薄，缺乏皮脂腺和汗腺，不出油也不出汗，只能蹭点周围皮肤的油勉强维系自己的稳固。

然而，有些人因为卫生意识强烈，特别爱洗手，而这个过程会带走甲周本身就不充裕的皮脂腺分泌物，导致这里的皮肤更干，

也更容易在受到刺激后，发生表皮剥离，产生倒刺。

倒刺能不能撕？

估计撕倒刺这件事，每个人都干过，虽然在大多数情况下，除了会引起一阵撕心的疼外，一般也不会有太多危害。

但在某些情况下，却有可能带来严重的后果，其中最常见的是诱发甲沟炎。

甲沟炎可轻可重，轻则让这疼痛多持续数日到数周，重则发生局部化脓性感染，个别病例没有及时处理，甚至需要面对截指的悲剧！有些人即使知道撕倒刺的危害，但还是忍不住想要自行处理，此外他们往往还会有抠指甲，撕嘴唇死皮，拔头发等强迫性症状，甚至把本来正常的皮肤和皮肤附属器，弄得点点渗血，即使如此却痛并快乐着。

这种时候，就需要警惕可能患有某些心理疾患！

有一种强迫症相关疾病叫做强迫性皮肤剥离症，主要表现就是撕皮撕到停不下来，如果发现多次尝试改变这种习惯却总是失败，除了小心处理皮肤伤口外，也应

该及时寻求心理医生的帮助，逐步改变这种强迫性行为。

长了倒刺怎么办？

如果已经不幸出现了甲周倒刺——首先需要忍，克制住自己想去撕掉或者啃掉的想法。

然后用温水泡软局部皮肤，再用酒精消毒指甲钳或小剪刀后，沿着长倒刺皮肤的根部进行修剪，修剪到没有明显可触及的起皮即可。

随后外用护手霜或润肤霜，保护皮肤。

而预防倒刺的重要性比事后处理更重要——首先需要避免手部的过度清洁，对于一些家务繁重的人，建议佩戴橡胶手套保护手部的皮肤，除了可以预防倒刺外，对于手部其他皮肤病如汗疱疹也有很好预防效果。

此外建议常备护手霜，每次洗手后及时抹一些。甲周皮肤分泌不足的油脂，我们外用护手霜给它们补上。

在冬季或者气候干燥的区域，可以使用加湿器，增加环境的湿度，防止皮肤水分从空气中过度流失。