

小标签,大学问,教你如何选好食用油

食用油是人们生活的必需品,消费者在选购时面对各种各样的名称,难免眼花缭乱,比如:大豆油、花生油、橄榄油、菜籽油、玉米油等等。当消费者选定了某一种食用油时,却发现同一种原料的食用油还有“压榨”、“浸出”、“一级”、“二级”、“三级”、“四级”之分,价格也相差较大。这些食用油标签上的专业名词到底意味着什么呢?

一、“压榨”与“浸出”

食用植物油的制取一般有两种方法:压榨法和浸出法。压榨法是用物理压榨方式,从油料中榨油的方法。浸出法是用化工原理,用食用级溶剂从油料中抽提出油脂的一种方法。

物理压榨,是靠物理机械巨大的压力将油脂从原料中分离出来。纯物理压榨法融合了现代的科学技术,特别是在加工过程采

用全封闭、无污染的机械化压力制油技术。它的安全、卫生、营养和原汁原味深受消费者喜爱,但价格较高。

化学浸出,是根据相似相溶性原理,将预处理后的油料浸泡在有机溶剂中,油料中的油脂溶到有机试剂中,接着再利用有机试剂和食用油沸点不同,将有机试剂蒸发除去,从而得到“毛油”。这种生产方法出油率高、成本低。

单从制取方式而言,认为用浸出法生产的油不如压榨法的纯,这种看法是极不确切的。无论是浸出油还是压榨油,只要符合我国食用油质量标准 and 卫生标准,消费者均可放心食用。

二、食用植物油的分级

各类油脂都有相应的标准,一般包含“色泽”、“气味”、“透明度”、“含皂量”、“不溶

性杂质”、“酸值”、“过氧化值”和“溶剂残留量”等项目。食用油按照达标程度又分为四个等级(四级最低),不同级别的食用油各项质量的标准不同,级别越高,食用油的精炼程度越高。

一级和二级食用油精炼程度高,具有无味、色浅、炒菜油烟少、油中所含杂质少、低温下不易凝固等特点。由于精炼程度较高,一、二级油有害成分含量虽然较低,但同时也流失了很多营养成分,如胡萝卜素。

三级和四级食用油精炼程度较低,色泽较深,在烹调过程中油烟大,具有油脂固有的气味和滋味。由于精炼程度低,三、四级食用油中杂质的含量较高,但同时也保留了部分营养。

因此,从气味和滋味的角度出发,一级和二级食用油无气味、口感较好;从营养成

分的角度出发,三级和四级食用油保留较大部分的营养元素,但杂质也较多。

三、食用调和油

单品种食用油即大豆油、花生油、菜籽油、玉米油、橄榄油等,而食用调和油是在普通食用油基础上加入一种或多种具有功能特性的其他食用油,如富含维生素E型、食物脂肪酸均衡型、富含必须脂肪酸型等,具有功能特性突出、营养价值高的特点,是消费者常用的食用油。因此,家庭中长期食用某一种单品油,对于健康也是不利的,多种食用油换着吃或者购买食用调和油都是不错的选择。

总之,无论哪种食用油,只要符合相关的国家标准和卫生标准,都是安全的食用油,消费者可以根据自己的需要放心选择。

羊肉是胃癌的“催发剂”? 医生:不想胃烂如泥,2种肉趁早撤下桌

随着生活质量的提高,我国患病的人数也不断增长,据调查,目前我国已有的胃病患者就高达1.2亿人,这俨然已成为了当下常见的慢性疾病。而胃癌则是我们国家的第二大癌症,每年发病人数超过40万,发病人数仅次于肺癌。胃癌发病原因和遗传因素、高盐饮食、吸烟、幽门螺杆菌感染均有关。

羊肉是胃癌的“催发剂”?

羊肉,富含蛋白质、铁、钙等多种营养素,是生活中常见的肉类。但是有人说羊肉是胃癌的“催发剂”,导致有的人对它畏之如虎,有的胃病患者,甚至在这些言论的影响下不敢吃羊肉。

其实这个说法是没有任何科学依据的。其实羊肉早在李时珍《本草纲目》中就有记载“羊肉能暖中补虚,补中益气,开胃健身,益肾气,养胆明目,治虚劳寒冷,五劳七伤。”一般而言,适当吃一些羊肉,因为羊肉属于温补性食物,能够帮助暖胃健脾,同时也不会加剧胃部癌变。当然,凡事过犹不及,羊肉也是属于红肉,摄入过多或可增加胃癌发病风险,因此生活中我们在食用羊肉时,只要控制总量,是不会诱发胃癌的。

1)烤肉

无论是医学典籍还是现代医学都没有对“发物”概念的记载,只是因为羊肉中脂肪含量较高,而且很多人喜欢烤羊肉吃,吃多了之后就很容易引起口腔溃疡、消化不良。就给人有种羊肉容易上火、对胃不好的感觉。烤肉、烧烤才是不建议多吃的,因为肉类在炭火下烤制后,往往会滋生出多芳环烃、苯并芘等致癌物,而且往往烧烤都会高盐、高油,这些有害物质才是导致胃壁细胞损伤,诱发胃炎、胃癌的真凶。

2)腌熏肉

冬天很多家庭都喜欢腌制或熏干一些肉类制成牛肉干、腊肉等食用,其实这些肉类不宜进食过多,因为腌制之后的肉类会产生大量的亚硝酸盐成分。人体摄入过多的亚硝酸盐会在胃肠道内形成致癌的亚硝酸铵,就会刺激胃粘膜,诱发胃炎、胃溃疡。所以对于本身就有胃肠疾病的人群更是应该远离腌制、熏烤的肉类。

总之,羊肉其实是兼具营养和美味的好食物,冬季喝点羊汤,吃点羊肉,身上暖洋洋,一般人群都可以食用羊肉,特别适合体虚胃寒的人群,适量吃不会诱发胃癌。不过



值得注意的是,发热、牙痛、口舌生疮、咳吐黄痰等上火症状者不宜食用羊肉。真正诱发胃癌的食物是高盐食物和加工红肉,如咸

鱼,腊肉,咸菜以及烤肉、腌熏肉,当然,偶尔少量吃是不会导致癌症的,摄入过多才会有致癌风险。

无糖饮料当水喝,小伙得了糖尿病……以为无糖就是健康,真的错了!

不久前有一则报道,湖北一小伙长期大量饮用无糖饮料,本是为了健康控糖,却没想到适得其反,因为“无糖”而患上了2型糖尿病。

据医生介绍,这位小伙得病的原因是无糖饮料中甜味剂的过量摄取导致了胰岛素的分泌失调,同时碳酸饮料对胃肠道也产生了刺激,引起肠道菌群紊乱。

很多年轻人都认为无糖饮料是健康饮料,可以减少糖分的摄入,便于控制体重。那么,“无糖”是真的没有糖吗?没有糖就是健康吗?

无糖饮料的甜全靠TA

我们常说的糖,就是在成分表里的蔗糖、葡萄糖、白砂糖等。而无糖饮料,其实是一种模仿传统汽水味道的饮料,通过添加人工甜味剂,如甜蜜素、糖精或阿斯巴甜来代替蔗糖、葡萄糖等产生甜味。一些人工甜味剂的甜度甚至还会高过天然糖,例如,阿斯

巴甜的甜度就是蔗糖的200倍。

甜味剂本身是安全的,它很容易溶解在水里,而且非常稳定,它能产生甜味,但几乎不会产生能量,从这个角度来说,添加甜味剂的饮料确实比其他含高糖分的饮料,更不易使人发胖。但是,甜味剂不是营养素,也不能被人体利用,摄入过多甜味剂也会加重身体负担。而且,一些甜味剂在大脑中会产生兴奋的作用,会引导人摄入其他更多高能量的食物。

无糖也有健康隐患

除了甜味剂的影响,无糖的碳酸饮料会与金属离子有强结合,可能导致骨质疏松;饮料中该有的咖啡因也是一点儿也不少的;还有一些无糖食品,虽然不添加糖,但本身的淀粉却是会增加血糖的……因此,无糖饮料和无糖食品仍然会给人带来一定的健康风险。

2014年日本的一项研究发现,在排除了

家族史、年龄和生活因素等干扰因素外,喝无糖饮料的人比空白组更容易患上糖尿病。2012年,国外的一项研究显示,无糖饮料会通过多巴胺改变大脑对甜味的反馈,导致一个人更渴望进食,尤其是甜食。结果表明,无糖饮料减重效果并不明显,甚至还有增加肥胖的风险。

最近研究也发现,无糖饮料除了增加糖尿病和肥胖的患病率外,也还会增加心脑血管疾病的发生率,影响肝脏功能,增加非酒精性脂肪肝病的患病率。2017年的一项研究显示,每天一杯无糖饮料,患卒中和阿尔兹海默病的风险几乎增加了2倍。

健康减糖有妙招

今年4月27日,国家卫健委提出要深入开展“十四五”减盐、减油、减糖、健康口腔、健康体重、健康骨骼“三减三健”专项行动,其中介绍了几个减糖的小妙招:

1.减少食用高糖类包装零食

典型代表是饼干、冰淇淋、巧克力、糖果、糕点、蜜饯、果酱等。如果食品外包装的配料表上糖的排位比较靠前,就说明糖的含量较高。购买时,应注意查看食品包装。

2.不喝或少喝含糖饮料

多选择茶、白开水、纯牛奶来代替糖饮料。含糖饮料是儿童青少年摄入添加糖的主要来源,建议不喝或少喝含糖饮料。用白开水替代饮料。婴幼儿建议喝白开水为主,制作辅食时,也应避免人为添加糖。人体补充水分的最好方式是饮用白开水。

3.外出就餐巧点菜

糖醋排骨、咕咾肉、锅包肉、鱼香肉丝都是含糖量较高的菜,尽量少点或不点。

4.用有甜味的食材代替添加糖

比如大枣、山药、蜂蜜、胡萝卜、南瓜、马铃薯等。

更年期是病吗? 有这些症状,你可能更年期了!

“怎么一下子觉得这么热,动也没动就出汗了!”

“晚上总是睡不好,白天也没精神。”

“不知道怎么回事,最近脾气越来越差,动不动就跟老公、女儿吵架,心情烦躁,这是更年期了吗?”

更年期是人生必经的一个阶段,但在这个过程中可能会有各种症状表现,会自己的生活带来很大困扰,而且还可能为其老年健康埋下隐患。

更年期症状有哪些呢?

1、首先是月经周期的改变

女性35岁之后卵巢功能就开始走下坡路,随着年龄增长,卵巢中储备的卵细胞会逐渐减少,随之而来的就是月经周期的变化,最常见的早期表现是月经周期的缩短,表现为月经频发。

许多这个年龄段的女性会抱怨,月经发生的太频繁,不到21天就要来一次月经。这个阶段持续时间不等,平均2-3年左右,之后出现月经稀发,月经周期延长至35天以上,甚至于半年,偶尔还伴随两次月经中间的不规则出血。持续半年到一年,就开始出现长时间的闭经,很多女性在这个阶段才会感觉到自己要进入更年期了。

2、不明缘由的疲劳感

经过一晚优质睡眠,早晨醒来依旧感觉身体沉重,倦意浓浓。

3、潮热

表现为自发的面部潮红伴随身体出汗,汗后寒冷,潮热持续时间几秒钟到几分钟,症状轻微的人只是觉得微微的热,症状严重的人则会大汗淋漓。

潮热在不同人群出现的时间也不同,有

的人在月经紊乱时便出现了潮热症状,伴随绝经出现日趋加重;有的人在绝经早期潮热并不明显,绝经几年后出现明显潮热。

潮热平均持续4-5年,个别人可以长达10余年,这么看来潮热还真是一件恼人的事。

4、入睡困难和情绪紊乱

经常有更年期女性抱怨整晚无眠,晨起头昏脑胀,整天无精打采,易怒烦躁,晚上睡觉又常因出汗醒来,很难再次入睡,时间长了容易崩溃。

5、关节和后背酸痛

多见于膝部、肘部、指间关节的胀痛,由于卵巢功能的减退,体内雌激素的减少,骨量的丢失也在迅速增加,引起骨关节的退变以及关节周围肌肉的萎缩,导致关节疼痛的发生,更为严重者出现骨质疏松甚至骨折。

更年期症状都是雌激素低惹的祸

对于医生建议的“激素治疗”,很多女性害怕用了激素会发胖,甚至会得乳腺癌、子宫内膜癌。

首先要明确,更年期综合征的主要治疗激素,不是大家常说的“糖皮质激素”,而是“雌激素”。雌激素不仅促进阴道、子宫、输卵管和卵巢的发育,刺激子宫内膜增厚而产生月经;同时还影响着人体的内分泌系统、心血管系统,参与脂质代谢、糖代谢,甚至促进骨骼的生长和成熟。

女性风韵婀娜的身段、光滑细嫩的皮肤,无一不和雌激素有关,可以说雌激素在女性身体中影响深远。进入更年期的女性,体内雌激素水平降低,更年期不适症状都因此而来。