

食用油是人们每日必吃的食物,因此,怎样科学地吃食用油对人体健康至关重要。海南省医师协会健康保健医师分会会长、海南省人民医院体检中心主任易慧明认为,健康地吃食用油,首先要知道各种食用油的分类和作用。

你吃对食用油了吗？

■ 见习记者 蔡佳倩

营养不良者多食用动物油

食用油分为动物食用油和植物食用油。动物油就是动物脂肪,分陆地动物油和水域动物油。

陆地动物油以猪油为代表,具有促进脂溶性维生素A、D、E、K、胡萝卜素、番茄红素等的吸收作用,所以煮萝卜汤可加少许猪油或动物蛋白如猪排骨、鲫鱼等,才能使胡萝卜素溶入汤里,西红柿煮鸡蛋或酸鱼汤里的番茄红素才能被人体摄取。

另外,动物油中饱和脂肪酸和不饱和脂肪酸的含量相当,具有一定的营养,并且能提供极高的热量,且动物油中的胆固醇还是人体组织如大脑的重要成分,也是合成胆汁以及某些激素的重要原料,所以营养不良者如缺乏维生素A的人和用功学习的少年儿童可以适当补充动物油,成人每人每天不要超过20克(一汤匙)。

适当吃水域动物油 健脑益智

动物油含饱和脂肪酸和胆固醇

较多,过多食用易引起高血压、动脉硬化、冠心病、高脂血症及脑血管意外等。一般人不需要刻意补充动物油,日常食用的动物蛋白质中动物油已足够。

水域动物油含有EPA(二十碳五稀酸)和DHA(二十二碳六稀酸)不饱和脂肪酸,以深海里的鱼,如三文鱼、沙丁鱼等体内EPA、DHA含量极高,而陆地其他动物体内几乎不含EPA、DHA。

EPA、DHA的主要作用是健脑益智、降血脂、保护心血管,保障血流畅通、改善各种炎症、改善情绪等。平时多吃水产品尤其是深海鱼对身体健康有利。

日常烹饪应以植物油为主

食用植物油是从植物种子、果肉及其它部分提取所得的可食用油脂,分木本植物油(如橄榄油、山茶油、核桃油、椰子油、棕榈油等)和草本植物油(如花生油、大豆油、菜籽油、葵花子油、玉米油、芝麻油、棉籽油等)。食用植物油含有丰富的单不饱和脂肪酸和多不饱和脂肪酸如亚麻酸、油酸、亚油酸等,是人体必需而又不能自己合成的,必须由食物

中供给。平时烹饪时应尽量以食用植物油为主,成人每人每天不要超过30克。

各种食用植物油组成成分有区别,其营养价值也不同,其中橄榄油、山茶油、芝麻油等因适合所有人及疾病患者,且产量少,所以价格较贵。平时应尽量选择各种不同的植物油来搭配食用,或者直接挑选各种调和油食用。

生吃和炖炒用的植物油各不同

而不同的植物油也有不同的吃法。如橄榄油、山茶油、芝麻油、核桃油、浓香花生油等可以直接生吃,适合做成色拉油凉拌用;而花生油、大豆油、菜籽油、葵花子油、玉米油等适合炖炒用;花生油、大豆油、菜籽油、棕榈油、棉籽油等适合煎炸用;椰子油适合做人造奶油用等。

食用植物油在烹饪时应先将锅烧热,再放油,油翻滚至没有冒烟时,即加调料或菜肴炖炒。因为某些食用植物油如菜籽油、豆油、麻油、葵花油、花生油等在高温加热到烟点时,产生的油烟雾凝聚物内含有大量的氮氧化物、苯并芘等,对人体有较强的致癌作用。

保健专家支招——怎样挑选和保存食用油

■ 见习记者 蔡佳倩

食用油的安全问题是近年来人们最关注的食品安全问题之一。消费者希望自己吃的食用健康而新鲜。那么,日常就应该学会如何选择和保存食用油。

海南省医师协会健康保健医师分会会长、海南省人民医院体检中心主任易慧明介绍,挑选食用油可以从以下几方面考虑。

从烹饪需要着手:凉拌菜选一级油(色拉油如橄榄油、山茶油、芝麻油、浓香花生油等);炖炒菜看选一级或二级油;煎炸可选三级、四级油。

从用餐人的需要着手:一般家庭选择调和油即可;有孕妇、婴幼儿用餐尽量多选橄榄油、山茶油、芝麻油等;有读书孩子用餐可选核桃油、大豆油等;孩子缺锌可选用花生油等;有心脑血管疾病患者可选用山茶油、花生油、葵花籽油

(产地在北方的为佳)等;主要是女性用餐的,可选用玉米油、山茶油;主要是男性用餐的,可选用山茶油、花生油、核桃油等;保健减肥者可以选用山茶油为主;主要是老年人用餐的,可选用山茶油、橄榄油、花生油、玉米油、核桃油或芝麻油等。

认真查看食用油品质:首先注意三无产品(无产品内容、无厂家联系方式、无保质期)坚决不买。其次,注意食用油保质期一般是18个月,但色拉油过了生产日期12个月则尽量不要购买。第三,看食用油的颜色,清澈透明为好油,浑油或有沉淀则尽量不要购买。第四,看密封是否严密,有松口或漏油现象,则尽量不要购买。第五,可滴一滴油在手心,搓一搓再闻,有异味则尽量不要购买。

食用油尽量选压榨油为好。素食者尽量挑选多种调和油,且用量要加大到成人每人每日50—80克左右。

保存食用油要从以下几方面考虑。

1. 避免阳光照射;2. 避免高温环境;3. 封口要密封好;4. 存油瓶不能有水;5. 食用油保存前加入少许食盐,可延长保质期。

儿童是祖国的未来和希望,是家庭的“开心果”,让孩子吃得好、长得结实,是所有父母的最大愿望。保障儿童食品安全,成为全国食品安全整治的重中之重。农村儿童食品市场既是监管的重点环节,又是监管的薄弱环节。为此,本报记者近日针对农村儿童食品市场进行了调查。

农村孩子食品安全隐患多

■ 本报记者 洪宝光

校门口各种零食卖得欢

10月28日中午11时,海口市美兰区灵山中心学校,在进入学校的路旁,摆放着各种零食和冷饮小摊。每个摊位前都站着买零食的孩子,使本来就不宽敞的道路显得十分拥挤。

“给我一杯绿豆,给我一块鸡肉。”孩子们对着卖绿豆和炸鸡肉的阿姨说。记者注意到,校门口的摊位是流动小摊,没有任何工商营业执照,装绿豆和炸鸡肉的桶和箱子很脏,但生意很好,热乎乎的炸鸡肉用白色塑料袋装着。

10月28日下午2时20分,记者来到定安县定城镇第一小学、第二小

学,门前也都摆放着各种零食流动摊位,售卖热狗、烫菜等,经过简单处理后就卖出去。在零食小卖部,摆卖着各种有包装的零食,但上面灰尘很大。

“不知这些零食是否安全,总感觉不干净。”家长小云对记者说,孩子放学总是要买一些零食,做父母的总是尽量满足孩子的需求。记者对海口、定安等地的部分家长采访时获知,父母对流动摊贩上卖的儿童食品不放心,觉得存在安全隐患,但不知如何是好。

农村儿童食品隐患不少

经过调查,记者发现农村儿童食品存在几方面问题。

一是卫生状况差。在农村销售的儿童零食缺少必备的卫生条件,食品的安全隐患大。二是食品质量差。许多小作坊制作的果冻、汽水、油炸食品等,在制作过程中乱添各类色素、香精等,质量不过关。三是包装粗糙。有不少食品与玩具混装在一起,一些小作坊自制的小食品甚至全无包装。

不合格的食品对儿童的身体危害大,如蛋白质、维生素等含量偏低、添加剂和色素严重超标,长期食用导致身体营养不良,对儿童健康发育不利。

造成农村不安全儿童食品猖獗的原因很多。一些“三无”食品生产厂家造假

牟利,零售商进货只图价钱低、利润高,不顾质量优劣,导致大量“三无”食品充斥农村市场。农村经济条件落后,一些人购买力低,为“三无”食品存在留下了空间。另外,农村地区的孩子消费维权意识淡薄,即便出现质量问题往往不了了之。

“市场监管不足为不合格产品提供了可乘之机。农村销售点分散带来的监管成本高,也成为食品执法监督的难题。”一位家长忧心忡忡地说。

对儿童食品监管势在必行

农村儿童食品存在隐患多,如何保障农村儿童食品安全?为给儿童营造一个健康安全食品环境,一些家长和专家建议有关部门、社会各界共同重视这一问题。

一方面,各部门协同作战,从源头上堵截假冒食品进入农村消费市场的通道。工商、食品监督、卫生防疫等部门加强农村儿童食品市场的监管。定期不定期地对农村食品销售市场如小超市、杂货店等进行检查和巡查,不留监管死角;严格市场主体准入,从严格执行食品质量监管标准,重点整治“三无”食品,对非法经营企业一律取消生产资格并给予重罚。

另一方面,加大社会宣传引导力

度,提高农村家长食品消费安全意识。开展讲座等形式普及食品安全知识,加强食品安全宣传教育,增强农民食品安全防范意识,提高假冒食品防范技能和维权能力,主动检举、揭发、抵制假冒食品,让假冒食品无处藏身。

为了加强我省农村儿童食品安全,近日,海南省食品安全协调委员会办下发《关于进一步加强农村儿童食品市场监管工作的通知》,加强农村儿童食品市场监管。要求各级食品药品监管部门以儿童食品生产企业、农村食品加工作坊、市场食品批发零售商、学校食堂为重点单位,以婴幼儿配方食品、儿童食品为重点品种,在全省范围内开展食品监督检查,切实保障维护好广大农村儿童的身体健康和生命安全。

海南省食品安全协调委员会要求我省各级食品药品监管部门加强农村儿童食品监督抽检。针对农村儿童食品市场的特点,与农村地区群众日常生活消费关系密切的食品品种,特别是农村儿童喜欢食用的食品品种为重点,突出食品添加剂、易添加的非食用物质、微生物、污染物等项目指标,加大对农村地区或面向农村地区生产的食品的监督抽检和快速检测力度。对监督抽检中发现质量问题,该召回的依法及时召回,该销毁的坚决按规定及时销毁,严防改头换面后再次流入市场。

要提防。

二防“白”。凡是食品呈不正常不自然的白色,十有八九会有漂白剂、增白剂、面粉处理剂等化学品的危害。

三防“长”。尽量少吃保质期过长的食品,3℃贮藏的包装熟肉禽类产品采用巴氏杀菌,保质期一般为7—30天。

四防“反”。就是防反自然生长(或称为反季节生长)的食物,如果食用过多可能对身体产生影响。

五防“小”。要提防小作坊式加工企业的产品,这类企业的食品平均抽样合格率往往很低。

六防“低”。指在价格上明显低于一般价格水平的食品,价格太低的食品大多有猫腻。

七防“散”。指散装食品,有些集贸市场销售的散装食品可能来自地下加工厂。

一防“艳”。对颜色过分艳丽的食品



↑小学校园门前的小吃摊吸引了众多孩子。 本报记者 洪宝光 摄

■ 本报记者 洪宝光

如何辨别食品是否安全?记者采访了屯昌县工商局相关人士及有关食品专家,教大家识别合格食品。

一、过期食品的辨别。过期食品的辨别可以通过观察食品外包装和感官识别。观察食品的外包装是否陈旧,包装是否有较大的灰尘。如果外包装陈旧或有较多灰尘,则判断是不是过期食品。此外,还要观察食品的外包装上是否印制有显示清晰的生产日期、保质期或者有效使用期限。

感官识别就是运用自己的眼、鼻、手、口等器官,通过“一看”、“二闻”、“三触摸”、“四品尝”的方法,对食品进行感官判断,再与新鲜食品及原料做比较,从而辨别食品是否过期。一看,就是观察食品的本身特征。

观察食品的颜色是否正常,形态是否稳定,表面是否霉变;二闻,就是利用自己的嗅觉,闻食品是否有酸味、臭味和其他一些异味;三触摸,就是用手触摸,根据食品的弹性、韧性、紧密程度、黏性的变化,来确定食品的新鲜程度;四品尝,就是尝食品的味道。看食品有酸酸味、苦涩味和其他混合味道。

二、假冒伪劣食品的辨别。

屯昌县工商局相关人士表示,要辨别假冒伪劣食品,可以通过观察食品的外包装来辨别。观察食品的包装是否存在破损、漏气和胀袋等现象,有则不能食用。观察食品的包装上是否标志有厂名、厂址,厂名和厂



如何辨别食品是否安全

址是否一致,没有或者不一致则不能食用;观察食品包装上是否印制有生产日期、保质期或者有效使用期限,没有则不能食用。

还可以通过观察食品标志来辨认。我国批准销售食品,均有质量安全标志,即“QS”标志。因此,观察食品有无QS标志,并且看QS标志是否清晰,是辨别食品是否为假冒伪劣商品的一项重要指标。

食品专家指出,可以用伪劣食品防范“七字法”来辨别伪劣食品。防范“七字法”即防艳、白、长、反、小、低、散。

一防“艳”。对颜色过分艳丽的食品

健康提醒

大蒜发芽能吃吗？

最好在新鲜时吃掉

大蒜的好处很多,杀菌解毒还抗癌,一般人家都会备几颗大蒜,可是大蒜只是一种辅食,放时间久了就会发芽,发了芽的大蒜还能吃吗?

在室内阴凉通风处存放的大蒜发芽后可以吃,但在阳光照射到的地方存放的大蒜,发芽时大蒜表面会变绿,这样就产生了生物碱,最好不要吃。

大蒜在发芽过程中,只是消耗掉蒜瓣中的营养物质,导致蒜瓣萎缩、干瘪,食用价值大大降低,但不会在发芽过程中产生有毒物质,所以发芽的大蒜仍然可吃。但其营养价值远不如没发芽的大蒜瓣,最好还是在大蒜新鲜时把它吃掉,这样才能发挥大蒜的功效。

有几种方法可以防止大蒜发芽:

挂藏法:一次性买的多,可以用透气纱网袋装着,挂在通风处。

冷藏法:买比较少,最好把大蒜放进冰箱的冷藏室,大蒜至少能保存半个月,既不生芽,又不会腐烂。

油浸法:先把蒜剥皮,放入干净的盒子内,在上面倒上一层植物油,这是脂肪隔离法,它能隔绝大蒜接触空气,延缓其生芽或变绿。

需要提醒的是,大蒜最怕温度高,因此,在保存大蒜时,千万别把它放在暖气屋里。此外,塑料袋的透气性差,用它来保存大蒜,容易造成空气流通不畅,升高袋内温度,也会导致大蒜生芽或腐烂。

(舟康)

什么样的水果不要吃？

秋季正是大量水果集中上市的时候,需要提醒消费者的是,吃水果时应该多加注意,防止由于食用不当而影响健康。那么什么样的水果不要吃呢?

未清洗的水果不要吃。为了防治虫害,使水果保持良好的品相,大多数水果在生长过程中都要多次喷洒农药,再加上水果的生长期一般较短,因此在水果上很容易有农药残留,因此在食用水果之前一定要洗干净,对于表面不光滑的水果更要仔细清洗,可以在清洗过程中加入少量的高锰酸钾等有消毒作用的消毒物质。但是需要注意的是在清洗水果时不要使用洗洁精等,虽然可以更干净地清除农药残留,但是又会留下化学残留物。有人认为需要去皮的水果没必要清洗。但是,专家提醒,即使是去皮食用水果在食用之前也尽量用清水清洗,如果食用之前不清洗,在去皮的过程中,农药残留容易沾到手上,通过手的传播有可能再次进入口中。

发生霉变的水果不要吃。水果放的时间久了就会出现不同程度的腐烂,当再次食用时发现水果腐烂不严重就不忍心扔掉,削去腐烂的部分继续食用。专家提醒,腐败后的水果病菌并不是单独存在于霉变位置,而是会遍及整个水果,因此发生霉变的水果千万不要食用,容易引起食物中毒。如果是由于受到挤压或者碰撞而受到损坏的水果,还是可以及时食用的。

有瘤疤的水果不要吃。有的人在买水果时专门挑选外部畸形、有瘤疤的水果,认为这样的水果香甜。其实这种观点是错误的,水果的瘤疤与人体的肿瘤类似,里面有可能含有有害的物质。因此,尽量不要食用外部畸形、有瘤疤的水果,更不能直接食用水果的瘤疤部分。

(桑玖)

柚子皮煮水抗衰老 苹果加热排肠毒

秋季是水果丰收的季节,而大部分水果都是凉性,吃多了很伤肠胃。肠胃不好的女性、老人、孩子等,可以把水果煮熟后再吃,或者自制温热的果汁,都有益于肠胃。

柚子 柚子含有大量的维生素C,常吃可增强体质、降低血液中的胆固醇含量。如果喜欢吃柚子,不妨试试煮食的方式。要煮的是柚子皮。柚子皮含有柚皮甙和芦丁等黄酮类物质,具有抗氧化的作用,可以降低血液的黏稠度,瘦身减肥,抗衰老,加热后进入体内时会更加活跃。

苹果 苹果含有的果胶,具有很好的排毒作用,可以和膳食纤维一起清理肠道。经过加热的果胶会变得更加稳定,而且还多出了“吸收肠内细菌和毒素”这项功效。研究发现,苹果加热后所含的多酚类天然抗氧化物质含量会大幅增加。多酚不仅能够降血糖、血脂,抑制自由基而抗氧化、抗炎杀菌,还能抑制血浆胆固醇升高,消灭体内自由基。

家里久存的苹果,多半不好吃,可以把它们烹熟吃。苹果维生素C含量较低,熟吃不可惜,其中的钾、果胶、绿原酸、类黄酮之类有益成分加热后仍可保留。加水煮后口味会变酸,要少加水,再加一点枣来增甜就行了。

苹果蒸着吃、烤着吃也不错,或者切碎粒混在煎饼里,味道都很好。

榴莲 秋季天气干燥,如果生吃榴莲就会火上浇油,容易上火。榴莲还有一种吃法,就是用来炖鸡汤,把榴莲去核后和鸡肉、姜、红枣、核桃仁一起大火煮开,然后用文火炖。这样解除了榴莲的上火,既滋补又养生。

维生素C是一种很容易获得的营养素,加热后的水果损失了维生素C,吃蔬菜就可以获得补偿。含维生素C特别高的食物有红薯、青椒、番茄、甘蓝、黄瓜、菜花、青菜等。

(大河)