

# 科学“减油”，为健康“加油”

人民日报海外版记者 王美华

做菜吃饭，顿顿离不开食用油。食用油不仅能提供人体必需的营养物质，更是烹饪各种美味佳肴的“灵魂”。大豆油、花生油、葵花籽油、菜籽油、猪油、牛油、黄油……食用油种类繁多，如何挑选适合自己的健康好油？当前我国居民烹调油摄入量较多，怎样科学“减油”、为健康“加油”？科信食品与健康信息交流中心副主任阮光锋对此进行了详细解读。

## 优先选择植物油，还要经常换着吃

“作为调味品，食用油不仅能为菜肴增色增香，还能为人体提供丰富的营养。”阮光锋介绍，食用油可以为人体提供必需脂肪酸、维生素、植物甾醇等。根据结构的不同，脂肪酸可分为饱和脂肪酸和不饱和脂肪酸两大类，其中，不饱和脂肪酸又分为单不饱和脂肪酸和多不饱和脂肪酸。食用油里的脂肪酸包括α-亚麻酸和亚油酸，这些脂肪酸人体不能自身合成，但又是人体生命活动所必需的，如果缺乏这些必需脂肪酸，会影响机体免疫力、伤口愈合、视力、脑功能以及心血管健康；维生素包括脂溶性维生素，如维生素E，有助于抗氧化、增强免疫力；植物甾醇有助于降低胆固醇。

按来源不同，人们平日用的食用油可分为植物油、动物油。常见的植物油有大豆油、花生油、葵花籽油、菜籽油、芝麻油、玉米油、橄榄油等；常见的动物油有猪油、牛油、羊油、奶油(黄油)等。

阮光锋介绍，食用油的主要成分是脂肪，不同的食物油最主要的区别就是所含脂肪酸的组成和比例有所不同。一般来说，动物油的饱和脂肪酸含量较高，植物油的饱和脂肪酸含量较低。根据《中国居民膳食营养指南》(2022)的推荐，饱和脂肪酸需要控

制摄入量，而不饱和脂肪酸则应该适当多摄入一些，因此建议优先选择植物油。

不同食用油的脂肪酸构成不同，因此各具营养特点。例如，橄榄油、茶油、菜籽油的单不饱和脂肪酸含量较高，玉米油、葵花籽油则富含亚油酸，胡麻油(亚麻籽油)中富含α-亚麻酸、多不饱和脂肪酸等。如果长期食用单一油脂，可能会影响营养平衡。因此，建议人们食用烹调油时优先选择植物油，同时应经常更换烹调油的种类，这样更有利于营养平衡。

需要提醒的是，植物油里还要注意少吃棕榈油、椰子油，虽然它们也是植物油，但是它们的饱和脂肪酸比许多动物油还高，接近或超过80%。此外，由于每种食用油有一定的储存期限，建议购买小包装食用油，这样既不容易过期，也便于购买更多种类的油。

## 选食用油看烟点，健康烹调很关键

“平时用油炒菜的时候，很多人都会有一个直观且让人头疼的感受——冒烟。”阮光锋介绍，在加热过程中，油开始冒烟的最低温度叫烟点。油冒烟时，油烟里会含有丙烯醛，对眼睛和呼吸道有很强的刺激作用。此外，油烟与空气中的雾霾颗粒一样，会增加肺癌风险。在做饭的时候，需要根据不同的做法，选择不同烟点的油。比如，爆炒煎炸的时候温度高，选择用烟点高的油；凉拌温度低，可以选用烟点低的油。

这么多烟点都不一样，记不住怎么办？

阮光锋说，可以直接选用精炼的植物油，经过精炼后的植物油通常烟点较高，可以满足日常家庭烹调的多种场合需求，包括煎炸、爆炒等，不要买未精炼的各种土榨油。

食用油烟点的高低与油脂的加工工艺

息息相关，通常精炼过的植物油烟点更高。这是因为油脂经过精炼之后可以去除其中可能存在的杂质，大大提高烟点。例如大豆、花生的粗油烟点约为160摄氏度，精炼后可达230摄氏度以上。

根据国家相关标准，大多数食用油按照品质从高到低，一般可分为一级、二级、三级、四级。等级越高，其精炼程度越高，杂质越少，但这不等于油的营养价值越高——精炼是一个去除毛油中有害杂质的过程，精炼过程中也会流失维生素E、胡萝卜素、角鲨烯等营养成分。例如，一级油精炼程度高，杂质少，烟点高，但可能损失部分营养成分；二级油精炼程度较低，保留了更多天然成分，一般味道会更香一些。

“要想健康吃油，不仅要选对油的品类，还需要健康烹调。”阮光锋介绍，合理的烹饪方法不仅能保持食物的营养成分，还能避免因高温油炸产生有害物质。一些食用油，如果包装上标有“初榨”“特级初榨”“冷榨”等字样，一般未经过精炼处理，这种油的优点是味道香，但缺点是烟点相对较低，不建议用来炒菜或煎炸，这类食用油香味和口感都更浓郁，用来凉拌很不错。

“特别需要提醒的是，烹饪时尽量不要爆炒，因为爆炒时的温度通常在180摄氏度到240摄氏度，而常见的花生油、大豆油、玉米油、葵花油等烟点都不超过240摄氏度。这就意味着，爆炒容易产生大量的油烟。”阮光锋说。

## 日常使用控油壶，培养清淡饮食习惯

为提高国民健康素养、防控慢性病，《全民健康生活方式行动方案(2017—2025年)》提出“三减三健”专项行动，即减盐、减油、减糖、健康口腔、健康体重、健康骨骼；今年的

全民营养周以“奶豆添营养，少油更健康”为主题，再次倡导减少食用油摄入。为什么反复强调减油的重要性？

“因为长期过量摄入脂肪会导致肥胖，增加血脂异常、动脉粥样硬化、冠心病等慢性病的发病风险。”阮光锋介绍，《中国居民营养与慢性病状况报告(2020年)》显示，我国居民每标准人日烹调油摄入量为43.2克，已远超推荐量。调查显示，我国居民膳食脂肪摄入一半以上来源于烹调油，因此减油的重点在于减少烹调油。

“对人们来说，不同的植物油换着吃就可以，关键是要注意适量，不要过量。”阮光锋说，《中国居民膳食指南(2022)》建议，成年人每天烹调油摄入量为25—30克，日常应选择合理的烹调方法，如蒸、煮、炖、焖、水滑、溜、拌等，应少油煎、油炸，减少烹调油的用量。

阮光锋介绍，日常减少烹调油，还有这些好方法——

家庭烹饪时，可以使用带刻度的控油壶，注意少放油，定量用油，总量控制。

在外就餐和点外卖时注意选择低油菜品，主动提出少油需求，合理点餐，避免浪费。

喝汤时尽量将汤表面的油去掉；少用辣椒油等油性作料拌饭、拌菜吃。

少吃油炸和高油食品。应特别注意限制油炸香脆食品摄入，常温下“脆”和“起酥”的产品，如薯条、土豆片、饼干、蛋糕、加工肉制品等，都可能由富含饱和脂肪酸的黄油、奶油、烹饪的人造黄油、可可脂和棕榈油等制作。

除烹调油外，肥肉、动物内脏等饱和脂肪含量高，不宜多吃。吃畜肉宜选瘦肉，每人每周畜肉推荐摄入量300—500克。

## 护眼多吃玉米胡萝卜

据健康时报讯 叶黄素是人类眼底黄斑区域的重要组成部分，是视网膜视锥细胞以及视杆细胞代谢所必需的一种维生素，但是，人类本身并不能自行合成叶黄素，摄入含有叶黄素的食物，如玉米、胡萝卜等是获取此类维生素的唯一方式。

胡萝卜含有丰富的叶黄素、胡萝卜素，也是维生素A的主要来源，经常吃胡萝卜可以缓解眼部疲劳，预防夜盲症、干眼病等，还可以提高人体免疫力，提高机体抗癌能力，以及抗氧化、延缓衰老等。

玉米则含有大量的叶黄素和玉米黄素，这两种是视网膜黄斑色素的主要组成成分，有着很强大的抗氧化作用，可以帮助吸收进入眼球的有害光线，维护黄斑的健康。

但叶黄素不是全人群补充，越多越好，对于大部分健康人群来说，是否需要额外补充，需要遵医嘱。对于患有眼底疾病的部分人群来说，如老年性黄斑变性的患者，研究表明，适当进行叶黄素的补充能够对眼底起到一定的保护作用。

## 使用电子烟并不“酷”

据陕西日报讯(赵红旗)电子烟是一种新型烟草制品，特别是青少年群体，使用电子烟的比例快速上升。电子烟是指用于产生气溶胶供人抽吸等的电子传输系统，包括烟弹、烟具以及烟弹与烟具组合销售的电子烟产品，烟弹是指含有雾化物的电子烟组件，烟具是指将雾化物雾化吸入气溶胶的电子装置。电子烟在设计上模拟传统卷烟，并经常假设比传统卷烟“更安全”或者能帮助戒烟，但是实际情况并非这样。

电子烟含有高纯度的尼古丁，会使人成瘾，还有多种的添加剂。世界卫生组织《2021年全球烟草流行报告》指出，电子烟具有成瘾性，并非无害。儿童青少年使用电子烟能使他们吸卷烟的风险加倍。国家卫生健康委员会发布的《中国吸烟危害健康报告2020》明确指出，有充分证据表明，使用电子烟会对健康产生危害。我国将电子烟作为新型烟草制品管理，禁止向未成年人出售电子烟产品。

青少年应该认识到电子烟也是烟草制品，使用电子烟并不“酷”，不要因为好奇、好玩、别人诱惑等尝试或使用电子烟。

## 大雪时节，这样呵护健康



据新华网电(记者 李恒 董瑞丰)12月6日迎来二十四节气中的大雪节气。大雪时节，天气寒冷而干燥，室内外温差大，易诱发感冒、支气管炎、哮喘等多种呼吸道疾病，公众该如何科学防治？怎样养生保健？基层医疗卫生机构如何发挥作用？近日，国家卫生健康委以“时令节气与健康”为主题召开新闻发布会，就热点关切进行解答。

“大雪时节，气温比以前明显下降，中医提倡日常生活中要注意防寒保暖，特别是做好头部、面部、腰部和腿部的保暖，适当增加被褥。冬季是‘收藏’的季节，收藏人体的阳气。此时运动不要大量出汗，大汗以后阳气外泄，寒邪人体易引发各种呼吸道疾病。”首都医科大学附属北京中医医院院长刘清泉在发布会上说。

## 骨骼肌损失会增加患痴呆症风险

据科技日报讯(记者 刘霞)据物理学家组织网近日报道，在北美放射学会年会上公布的一项最新研究显示，骨骼肌损失是患痴呆症的一个风险因素。

骨骼肌约占人体总重量的三分之一。它们与骨骼相连，帮助人们完成各种动作。然而，随着人们年龄的增长，骨骼肌也开始慢慢丧失。由于患痴呆症的老年人经常出现与年龄相关的骨骼肌损失，来自美国约翰斯·霍普金斯大学等机构的研究团队开始探究：骨骼肌损失是否与痴呆症风险增加相关。

在饮食上，专家建议，冬天不要吃太多辛辣刺激、燥热食物，防止耗伤人体津液，津液耗伤容易生燥。此外，冬季也是吃膏方进补的好时机，要在医生指导下，根据自己的体质判断是否可以服用膏方养护身体、提高免疫力。也可以根据冬季气候特点选用秋梨膏、固元膏等，缓解冬燥津伤。

在冬季，特别是大雪节气后，流感等呼吸道传染病高发。中国疾病预防控制中心研究员王丽萍在发布会上表示，疾控部门将密切关注流感等呼吸道传染病疫情动态，持续做好我国急性呼吸道传染病的哨点监测，及时开展形势研判和风险评估，指导托幼机构、学校、养老机构等重点机构加强聚集性疫情发现和规范处置。此外，针对疫苗可预防的呼吸道传染病，按照免疫程序及时有序推进接种。

在最新研究中，他们使用阿尔茨海默病神经成像倡议队列的大脑磁共振成像(MRI)检查结果，量化了621名无痴呆症参与者(平均年龄77岁)的颞肌变化情况。颞肌位于头部，负责移动下颌。研究表明，颞肌的厚度和面积可以作为全身肌肉损失情况的指标。

研究团队借助MRI图像，计算出了每位参与者的颞肌的总横截面积(CSA)，并将参与者分为大CSA组和小CSA组。随后，他们记录了这些参与者痴呆发病率、认知能力变化，

种疫苗，提升人群疫苗接种率。

基层医疗卫生机构在一些常见病、多发病以及季节性疾病的诊疗方面有自己的特色和优势。上海市徐汇区斜土街道社区卫生服务中心主任医师朱兰在发布会上介绍，一般发热、咳嗽等症状，患者可先到“家门口”的社区医院或乡镇卫生院进行检查和治疗。如果病情较重，比如出现持续高热或呼吸困难，或者有比较明显的胸闷、胸痛、咯血等症状，社区卫生服务中心也会及时转诊。

慢性病管理和预防是基层医疗卫生机构的一项重要任务。朱兰介绍，社区卫生服务中心可加强对老年人血压、血糖、血脂“三高共管”，指导患者定期监测、按时复诊、规律用药，防范冬季寒冷天气给老年患者带来的风险。

结果显示，较小的颞肌CSA与痴呆症发病风险较高相关。在调整了其他已知的风险因素后，骨骼肌较小的老年人患痴呆症的可能性要高约60%。

研究团队认为，借助大脑MRI开展早期检测，可以及时发现肌肉损失迹象，并采取相应的干预措施来预防或减缓肌肉损失，从而降低认知能力下降和痴呆症的风险。这些措施包括加强体育锻炼、进行阻力训练，以及提供营养支持等。

寒潮来袭，暖手宝、电热毯、发热鞋垫、保暖贴……各种取暖神器安排上！但你知道吗？这些送温暖的小帮手，有时也会变成“温柔杀手”，给我们带来一种容易被忽视的皮肤伤害——低温烫伤。

## 不烫伤为何？

想象一下，当你把一个暖手宝放在手臂上，温度刚刚好，既不冷也不热，是不是感觉特别舒服？但正是这种“刚刚好”的温度(45℃到60℃)，因为不会触发我们的疼痛警报，反而让皮肤在不知不觉中受到了伤害。低温烫伤，就是这么悄无声息地发生了。

## 从红斑到焦痂的“变身记”

烧烫伤一般分为三个度，I度、II度和III度，而低温烫伤不仅可以导致I度、浅II度这样相对浅度的损伤，也有可能造成深II度或III度的深度烧伤，具体表现有这些：

I度烫伤 皮肤发红，轻度肿胀，出现红斑，这是低温烫伤最常见的表现。

II度烫伤 水泡形成，根据水泡的大小、烫伤的深度还可以分为浅II度和深II度。

III度烫伤 皮肤出现焦痂改变，这是低温烫伤导致的深度损伤表现，属于III度烫伤的范畴。

## 取暖达人都这么做

控制热源温度 使用电热毯、暖手宝等设备时，不要将其直接接触皮肤。

定时休息 避免长时间接触热源，建议在睡觉前把电热毯打开，等被窝暖和了就关掉电源再上床，坚决不能整晚使用电热毯。

注意皮肤感受 如果出现温度过高或不适，应立即移开热源，并检查皮肤状态。

注意！糖尿病和血液循环障碍者，皮肤热敏感度低者，在使用时要格外小心。这些人群神经末梢感觉迟钝，不适合用暖贴取暖。小孩、高龄者、不能自理者应在特别看护下使用。

## 低温烫伤急救小技巧

低温烫伤虽然不会立即造成严重损害，但长时间的低温热接触对皮肤的慢性损伤不可忽视。正确的预防措施和早期的治疗可以有效避免伤情加重。

立即移开热源 一旦发现皮肤发红或有不舒适，应立即移开热源。

降温处理 皮肤出现发红或者红斑，需要立即对患处进行降温处理，用流动的冷水冲洗或凝胶性的产品冷敷降温至少30分钟，有助于缓解疼痛和控制损伤进展，千万不能用冰水或者冰块冷敷，避免冻伤。

避免挤压水泡 如果形成水泡，需要去医院进一步处理，不要自行挑破，以免引起进一步感染。

及时就医 对于II度或以上的低温烫伤，建议尽快前往医院进行专业治疗，医生可提供局部消毒、换药及必要的抗感染治疗。(摘自《北京青年报》)

## 膝关节炎试试这些保健法

据健康时报讯(曲崇)临床门诊中，经常遇到一些膝关节炎患者询问如何居家调理疾病？可以试试这三种方法。

按摩 坐在椅子上，两手扶膝，然后两只手的手心护在膝盖上，双手按住双膝的同时，加以按摩，向外按摩膝盖骨周围36圈，再向内按摩36圈，以膝盖内有热感为佳每天每个膝关节大约按5—10分钟，做到整个膝关节微微发热，这样就可以缓解一些膝关节起病症状，比如疼痛、发凉等。

热敷 可以将万花油等药剂涂抹在膝盖处，再将热水袋放置至患处，静待药品渗入进入皮肤深处，也可以用中药包对膝盖进行热敷，持续热敷20—30分钟，可以起到促进血液循环、松弛肌肉、改善韧带柔韧性的作用，还能消解侵入体内的寒气，对膝盖酸痛起到良好的缓解作用。

艾灸 主要取膝关节周围足三阳经穴位，例如血海、梁丘、犊鼻、膝眼、足三里、膝阳关、阳陵泉、阿是穴。可以是仰卧位或坐位，用温和灸法，即将艾条点燃的一端，在穴位处熏灼(一般距皮肤约3厘米)，灸至病人有温热舒适感或皮肤红晕即可，一般灸约15—30分钟，每日1次。

## 冬季情绪低落 多到户外走走

健康时报记者 张瀚允 乔芮

“每年从秋末开始，我就变得情绪低落，总是感到疲惫、精力不足。”日前，30岁的张涛(化名)前往北京大学第六医院，为每年总在冬季发作的抑郁情绪寻求帮助。北京大学第六医院睡眠医学中心副主任范滕滕、武汉大学中南医院神经内科主任医师肖劲松告诉记者，近日不乏因冬季来临情绪不佳的患者前来就诊。

华中科技大学张璐颖团队发表在《自然·代谢》的最新研究显示，约有1.1%的普通人携带两个与冬季抑郁有关的基因突变，即人类生物钟基因PERIOD3的P415A和H417R，这两种突变会“对抗”冬季白天缩短带来的皮质醇水平下调，但由此增强的糖皮质激素信号会抑制血清素合成，导致抑郁样行为增加。“该发现为理解冬季抑郁的内在机制提供了重要线索，有助于推动季节性情感障碍的精准干预和治疗手段的开发。”肖劲松表示。

“冬季天气寒冷，活动受限，人们容易受季节变化影响而产生情绪波动。”范滕滕介绍，季节性情感障碍是抑郁障碍或双相情感障碍的一种特殊亚型，其发作和缓解具有明显的季节性。秋冬季以来，门诊此类患者并不少见，通常会采取光照治疗、抗抑郁药物和心理治疗等方法，调节患者的生物节律、神经内分泌等功能，改善其情感症状。

范滕滕谈到，普通的冬季抑郁情绪是一种短暂的情绪状态，程度相对较轻。但如果出现明显的情绪低落、精力下降、兴趣减退、睡眠及食欲异常等症状，且持续时间超过2周，严重影响学习和工作和生活，建议到医院进行专业的医学评估。肖劲松建议，增加日照照射时间和户外运动可预防季节性情感障碍的出现，在冬季多增加社交活动，保持规律作息，也有助于情绪的改善和调节。