

买油要买新鲜的

一桶油最好在3个月内吃完



油脂的氧化反应会随着温度的升高而加快。也就是说，温度越高，油存放的时间就越短。都市人常吃的一级烹调油，是最容易氧化的油。

每到年节的时候，很多单位都会发油，且一发就是一大桶。而在超市购买烹调油，也少有人买小瓶装的，一般都喜欢买那种四五公斤装的大桶，觉得价钱更合算。对于有些不常做菜的家庭来说，一桶油打开之后放三四个月的事情经常有。即便是经常做菜的家庭，一桶油

往往也要一个多月才吃完。

误区：油是耐储存的

很多人以为，油和牛奶、蔬菜不一样，耐储存，事实并不是这样。油脂虽不会滋生细菌，却非常害怕氧化。油脂氧化是一个自由基反应，不仅会降低油的营养价值，毁掉不饱和脂肪酸，还会因为产生大量自由基而促进人体的衰老。人们热衷于吃各种抗氧化的食物和保健

品，主要目的就是消除自由基，避免人体发生衰老；而长期吃不新鲜的油，岂不是与这个目标背道而驰，甚至会增加患慢性病的风险。

所以，国家对于各种油都有明确的标准，要求把氧化程度控制在很低的水平上。所以，对于超市销售的油脂品质，基本上是可以放心的。问题是把大批的油买回去放在家里，会不会过期呢？怎样保存油才能让它保持新鲜呢？

提醒：油的保存很重要

首先，买油的时候，要看看出厂日期，尽量买新鲜的油。油在存放过程中是会缓慢氧化的，不过，只要油处于密闭状态，没有氧气进入油桶，这种氧化速度是比较慢的。但是，一旦开了瓶盖，失去密封，油和氧气接触就会使氧化速度大大加快。

试验证明，如果开盖之后不再密封，仅仅是拧上盖子，并不完全隔绝氧气，在这种情况下储藏3个月后，它们的过氧化值就会超过国家标准。如果把油放在与外界空气能够自由接触的油壶里，或者是一些开口容器当中，那么只需一周时间，氧化程度就会超过国家标准。

上述还是在油不见阳光的情况下。其实油的氧化反应非常喜欢光照，如果把油放在光照条件下，它的氧化反应速度就会上升20至30倍，也就是说，它过期变质的速度会大大加快。事实上，很多家庭就把油壶、油桶放在厨房里、窗台边，这可是非常不明智的。和所有化学反应一样，油脂的氧化反应速度会随着温度的升高而加快，也就是说，温度越高，油能存放的时间就越短。

实验还发现了一个有趣的现象：越是等级高的烹调油，遇到氧气后氧化的速度越快。这是因为等级高的油脂精炼程度比较高，炼油种子中天然存在的抗氧化成分比如维生素E和各种多酚类物质，也在精炼当中被除去大半，这样，它们的氧化“抵抗力”自然就下降了。目前都市人主要吃一级烹调油，也是最容易氧化的油。

小贴士：做菜时别直接用大油桶倒油

为了让我们自家的炒菜油不会提前过期，避免产生致人衰老的自由基，要做到以下几条：

■ 买来大桶烹调油之后，把它们倒进油壶当中，然后马上把盖子拧严实，重新收起来。千万不要每次做菜时直接用桶来倒油，这意味着每天都有大批新的氧气进入油桶当中。

■ 油壶中存油的量应当是一周内吃完的量。最好买那种能够拧上盖子的油壶，或者有盖的油瓶，千万不要把油放在敞开口的容器当中。

■ 无论是油桶还是油壶，都必须放在避光、阴凉的地方，千万不要放在朝阳的窗台上或灶台边，不要让它们受到阳光和热气的影响。

■ 新油和旧油尽量不要混在一起，因为油脂的氧化是会“传染”的。

建议那些喜欢发油的单位最好能发小包装油的套装，而不是大桶油。如果自己不常做菜，3个月内不能把油吃完的话，最好送给亲朋好友。

(范志红)

长寿食物“排行榜”

说到长寿，几乎每年都有人更新长寿食物“排行榜”，如果让你给最常见、最便宜的抗衰老老食物打分，相信蔬菜、水果、谷物、红茶等一定都榜上有名。不过换个角度看，怎么吃有时比吃什么更重要。

复合维生素饭后吃

食物吃得过于精细，会损失大量B族维生素；蔬菜过度浸泡，会泡掉大量水溶性维生素；食品放置时间过长，或采用油煎、烘烤等烹饪方式，都可能减少维生素含量。这时，补充复合维生素就像上了一道“保险”，最好饭后吃。叶酸、维生素B、C等水溶性维生素如果饭前空腹吃，很快通过胃进入小肠被吸收，还没完全被人体利用就通过尿液排出体外。维生素A、D、E、K等脂溶性维生素必须溶于脂肪类食物中才能被吸收，如空腹服

用，大部分都不能被吸收。

生吃洋葱防心脏病

很多人吃菜时会小心翼翼地把洋葱挑出来，这就大错特错了。美国哈佛医学院心脏科教授克多·格尔威治博士指出，洋葱含有大量保护心脏的类黄酮，每天生吃半个或喝等量的洋葱汁，可增加心脏病人约30%的“好胆固醇”。尤其在吃烤肉这样不怎么健康的食物时，里面的洋葱就像你的“救命草”。北京大学第一医院营养部二部主任孙孟里指出，洋葱对高血压、高血脂和心脑血管病人确实有好处，而且生吃、凉拌效果最佳。

凉菜的汁用来蘸着吃

很多人去饭店都喜欢点盘大拌菜或蔬果沙

拉，觉得这样能补充维生素。其实，这些菜中的酱汁反而会给原本健康的菜带来不少热量。最好把调好的酱汁放在一个小碗里，用切好的菜蘸着吃，这样，你需要的酱汁只是原来的1/6。

冷水洗肉，热水洗菜

许多人洗肉前，喜欢拿热水泡上一会儿，殊不知，用温水或热水洗肉，不但容易变质、腐败，做出的肉口感也会受影响，最重要的是，会加速肉中蛋白质、氨基酸和B族维生素的流失。与之相反，洗各类果蔬时用温水更好。国家蔬菜工程技术研究中心研究员何洪巨指出，温水比凉水更容易去除果蔬表面的农药残留。

深色水果抗衰老

拿不定主意买哪种水果时，就选深色的那种。相比浅色水果，深色水果里含有更多的抗氧化剂、维生素、硒、铁、钙、锌等物质，它们具有防癌、抗衰老等功效。

减肥期间控制食欲的几种方法

如果想有效减肥，一定要学会控制饮食。可是很多人在减肥的时候都难以控制食欲，究其原因，最重要的是不了解自己的食欲。下面我们就为你介绍几种控制食欲的好方法。

胃里没东西时会收缩，如果不补充食物，就会引发轻微的头晕、发抖及血糖降低等症状。与饥饿的形成完全相反，食欲是由外在刺激引发的，如美食光鲜的外表、香喷喷的味道、诱人的颜色等。当食欲突袭你的时候，怎样击退它们？来试试这些简单的点穴方法吧。

方法1：将食指按在人中穴的部位，在10秒钟之内迅速按30下。这种方法可以让胃部立刻就不再有饥饿的感觉。

方法2：当你想吃零食时，用食指与中指的前端按压手腕内侧，然后沿着拇指下方的部位慢慢按压到小指。

方法3：当你忍不住想要大吃一顿的时候，不妨用食指和中指的指尖按压胸部肋骨和肚脐之间的中心点，在10秒内做30下，此法可使胃部产生饱胀感，有效减少饥饿感。

方法4：遇到紧张或有压力的时候，你可能会食欲大增，这时两个手掌心相对互压，从食指下方一直压到肘关节部位，可消除紧张的情绪，减缓压力。

(家庭)

四种辣味食物保健康

“四辣”指的是葱、姜、蒜、辣椒，虽然都是“辣”但“靶子不同”：葱辣嘴、蒜辣心、姜辣胃、辣椒辣两头。这几样是老百姓家里常备的调味菜，好吃、不贵，而且有药用功能。

葱的妙用——

葱可以加快人体的血液循环，减少胆固醇在血管壁上的沉积，防止血栓形成。经常吃葱对消化道癌症有预防效果，它刺激消化液的分泌，起到促进食欲的作用。

姜的妙用——

姜性温味辛，有祛寒、止咳、解毒等功能，对感冒风寒有一定的治疗效果。姜还有活血化淤、温经

散寒的良好功用，被誉为“祛寒良药”，一直是民间治胃病的良方。有一人胃疼，邻居介绍一偏方，每天早中晚各吃三片生姜，坚持一个冬天，胃病不治而愈。姜特别适合怕冷的女性在冬季食用，可以有效改善手足冰冷、体弱畏寒等不良状况。用热姜水代茶漱口，每日2至3次，代茶饮1至2次，一般6次左右可消除炎症，治口腔溃疡和牙周炎。热姜水加入少许食盐饮用，化解炎症，消除痛苦。

生姜皮晒干研末，风湿病患者每次取姜皮末半茶匙冲水饮服，可以缓解症状。

蒜的妙用——

蒜的药用功能早就被大家熟知。夏天，家家餐桌上都摆着大蒜：防、治腹泻。自驾车去西藏，过来人一定会介绍“多带点大蒜，比什么药都好”。大蒜

有杀菌、消肿、解毒、健胃等功效。将大蒜洗净捣烂，加少许水调成糊状，敷在牙龈上，每次约10分钟，既有杀菌消毒、保护牙床、预防牙周病的作用，又能促进牙龈的再生。美国国家癌症研究所研究结果显示，饮食中多吃葱、洋葱、蒜，可使罹患前列腺癌的风险减少一半。

最简单又好吃的菜是“蒜泥白肉”。把肉加香料煮熟晾凉，蘸蒜泥吃，香而不腻，是春夏秋冬“看家”的下酒菜。

辣椒的妙用——

辣椒营养丰富，维生素C的含量很高，100克辣椒中就含维生素C105毫克，在蔬菜中名列榜首。用少许辣椒煎汤内服，可治因受寒引起的胃口不好、腹胀腹痛。用辣椒和生姜熬汤喝，又能治疗风寒感冒；对于兼有消化不良的病人，尤为适宜。辣椒还有健胃、助消化的药用功能。吃饭不香，饭量减少时，在菜里放上一些辣椒，就能改善食欲，增加饭量。

(仁民)