

# 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。如果自己平常做菜,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”,如果你给最常见、最便宜的抗衰老食物打分,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带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,做出来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、抗癌、抗衰老等功效。

(新华)

## 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。姜还有活血化瘀、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酒饮服,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,在蔬菜中名列前茅。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)

## 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。下面我们就为您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。与饥饿感的形成完全相反,食欲是由外在刺激引发的,如美食鲜艳的外表、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)