

选油不必太忠诚 三心二意才健康

专家告诉记者，各种食用油都含有三种脂肪酸和维生素E等。而脂肪酸分为三类，分别是饱和脂肪酸、单不饱和脂肪酸和多不饱和脂肪酸，只是三种脂肪酸配比不同。对健康人而言，只有当三种脂肪酸的吸收量，达到1:1:1的比例，才是较完美的营养。

但其实市面上并无法寻找到真正意义上的1:1:1黄金比例油种，因而从营养方面来考虑，张片红建议大家不必对同一种油太过“忠诚”，时不时地调换用油品牌与种类会帮助你获得更全面的营养。

花生油

花生油淡黄透明，色泽清亮，气味芬芳，滋味可口，是一种比较容易消化的食用油。花生油中含有的营养成分具有防止人体皮肤皱纹形成、保护血管壁、防止血栓形成的作用，有助于预防动脉粥样硬化和冠心病，还可以改善人脑的记忆力，延缓脑功能衰退。

但必须注意的是，作为花生油原料的花

生，却是易受到黄曲霉毒素污染的食物之一。专家告诉记者，黄曲霉毒素是由黄曲霉菌和寄生曲霉菌产生的化学毒素，它们是温暖地区常见的霉菌，容易在潮湿的环境滋生。众所周知，黄曲霉毒素对人体的肝脏组织有破坏的作用，它的毒性可直接作用于肝脏，严重时还会导致肝癌。

橄榄油

与其他类型的食用油相比，橄榄油的优势主要体现在三个方面：

一是橄榄油中单不饱和脂肪酸含量远高于通常的豆油、花生油和色拉油，而摄取不饱和脂肪有利于控制餐后血糖、有利于减少冠心病的发生风险；二是橄榄油中还含有一些维生素E以及其他多酚类化合物，一般认为它们具有抗氧化作用；第三是初级冷榨橄榄油具有特殊风味，很适合用来拌凉菜。

芝麻油

芝麻油含有特别丰富的维生素E，以及比较丰富的亚油酸。经常食用可调节毛细血管的渗透作用，改善血液循环。有研究表明，芝麻与大豆是最佳搭档。芝麻中含有丰富的必需氨基酸蛋氨酸，而大豆中含有大量赖氨酸，一起进

“橄榄油虽然并不像店家们宣传的那样无所不能，但不能否认它的营养价值。”专家指出，目前国际橄榄油协会将可食用的橄榄油分为初榨橄榄油和精炼橄榄油两大类。初榨橄榄油的“价值”主要来自于多酚化合物的抗氧化作用，如果是拌凉菜、做沙拉、直接饮用或菜熟后淋洒，应选初榨橄榄油。如果是煎、炸、炒，可以选择精炼橄榄油，其耐热性好，氧化危险小。

食能够有效补充相互之间不足的营养成分，便于人体摄入更丰富的氨基酸成分。

由于芝麻油具有浓郁的香气，用于凉拌菜可起到增进胃口的作用，食欲不振的老人在进食时可适当选用。

菜籽油

菜籽油就是我们俗称的菜油，又叫香菜油，由油菜的种子榨制所得。菜籽油色泽金黄或棕黄，有一定的刺激气味，这种气体是因其中含有一定量的芥子甙所致。菜籽油中缺少亚油酸等人体必须脂肪酸，且其中脂肪酸构成不平衡，所以营养价值比一般植物油低。

不能忽视的是，菜籽油中含有芥酸。曾有专家通过动物实验证明，大量摄入含芥酸高的菜籽油，可致心肌纤维化引起心肌病变；引起发育不良，生殖力下降，血小板下降等情况。

“并且，菜籽油的气味比较重，放入热菜中可能影响口感。”专家说。



葵花子油 大豆油

专家表示，大豆油富含两种必需脂肪酸——亚油酸和 α -亚麻酸；亚油酸和亚麻酸是婴儿视力和大脑发育不可缺少的，长期缺乏对调节注意力和认知能力有不良影响。同时，这两种脂肪酸在体内具有降血脂、改善血液循环、抑制血小板凝集、阻抑动脉粥样硬化斑块和血栓形成的作用，对心血管疾病有良好的防治效果。

与大豆油、花生油等油品相比，葵花油中的不饱和脂肪酸含量最高。葵花油所含亚油酸是人体必需脂肪酸，有帮助人体调节新陈代谢、保护血压稳定及降低血中胆固醇的作用，有益心血管健康；它还含有丰富的活性维生素E，可以活化毛细血管，促进血液循环，活效抗氧化。

(黎明)



无偿献血 小知识

适量献血 无损身体健康

血液是一种流体组织，在心脏推动下循环流动于心血管系统中，它是人体的重要组成部分。血液由红细胞、白细胞、血小板、血浆等成分组成。人体血液占体重的8%左右，一个体重50公斤的人约有血液4000毫升。正常情况下，这些血液只有80%在血管内运行，其他20%的血液储存在肝、脾以备人体急需。人们习惯地把这称作人体的“小血库”。当人体从事剧烈活动或少量失血时，贮血库中的血液会立即释放出来，参与血液循环，以维持人体正常的生理功能。

人体具有很强的自我调节能力，血量在一定范围内的变动是经常发生的，而且对健康并无妨碍。人体失血后，先是血浆中的水分和无机盐类在1~2小时内，由组织液渗透入血管而得到补充；其次，在一天左右时间内，血浆蛋白浓度可以恢复，这是由于肝脏加速合成蛋白质的结果。白细胞恢复稍慢，约需要两周左右时间，既可补充失去的红细胞。血液本身具有旺盛的新陈代谢能力，人体每时每刻都有大量的血细胞在衰老死亡，献血后反而会刺激人体造血功能更加旺盛，加速血细胞的生成，促进血液的新陈代谢，以适应机体的需要。

(申飞)

消化不良 吃些香菜和韭菜



中医认为，香菜有温中健胃的作用，适当吃点香菜可以缓解胃部疼痛、消化不良等症状。香菜营养丰富，其中的胡萝卜素含量为番茄、黄瓜、茄子、菜豆的10倍以上，钙、铁的含量也高于其它许多叶类蔬菜。此外，香菜嫩茎叶中还含有甘露糖醇、芳樟醇等挥发油物质，具有刺激食欲，增进消化等功能。

另外，韭菜富含胡萝卜素、蛋白质、硫化物和膳食粗纤维。食用韭菜，也可以起到消食导滞、除积健脾、促进食欲的作用。

(胡佑志)