

动物脂肪不可怕 可怕的是吃得太多



饱和脂肪并非全是“坏东西”

动物脂肪虽然具备这么多制作食物的优势,但也有两个健康弱点:饱和脂肪酸比例高、胆固醇含量较高。从60年代至今,动物脂肪一直受到质疑,因为一些医学研究认为饱和脂肪和胆固醇会促使人体升高血脂,不利于预防心脑血管疾病。因为这种观点,美国人把用来做炸薯条炸鸡块的油从牛油换成了氢化植物油,把用来做蛋糕的脂肪从搅打奶油换成了植物奶油,理由是它们都不含胆固醇。但在本世纪初,医学界已经确认氢化植物油不仅饱和脂肪酸相当不少,而且其中所含的反式脂肪酸(反式油酸)更是会增加心血管病风险。

说到饱和脂肪酸,食物中有很多种类,有研究表明它们并非全是坏东西。饱和脂肪中又分为很多类别。其中16碳的饱和脂肪酸——棕榈酸的升血脂作用比较强,而18碳的饱和脂肪酸——硬脂酸的作用小一点。幸运的是,猪油牛油黄油里,主要是硬脂酸而不是棕榈酸。倒是用来做点心的棕榈油里面,棕榈酸的比例相当高。最近发表的一项研究,对此前的多项营养流行病学结果进行了汇总分析,发现膳食中饱和脂肪酸的总量和心血管疾病风险的关系,并不像从前所认为的那样有肯定的联系。

每日饱和脂肪摄入应不超过15克

按照我国最新发布的膳食营养素参考摄入量,对于中老年人来说,膳食摄入的饱和脂肪的数量应当控制在每日总能量的8%以内。按照每天能量摄入量1800千卡来计算,那么每天的饱和脂肪摄入量就应当是15克。猪油的饱和脂肪酸比例大概是40%,按此计算,每天如果用25克猪油来做菜,那么就会增加10克的饱和脂肪,占一日参考值的2/3之多。

中国农业大学食品科学博士范志红认为:“人们与其对动物脂肪那么纠结,倒不如更多地关注脂肪的摄入总量,每月吃两三次动物脂肪,平时清淡饮食,多吃蔬菜杂粮,就不用担心脂肪过量了。”

它是制作美食不可或缺的材料

上世纪80年代之前的人应该都还记得,当年一碗加了一大勺猪油的阳春面,加猪油制作的豆沙汤圆,或者用黄油做的曲奇饼干,都是让无数人心驰神往、念念不忘的美食。为什么动物脂肪曾如此让人厚爱?原因之一就是,它们的浓郁香气。动物肉类的香气,绝大部分藏在脂肪部分。去净乳脂部分的牛奶,除尽皮下脂肪的烤鸭,无论是风味还是口感,总会比高脂肪食材差得很远。

动物脂肪的第二个优点,是脂肪的可塑性。绝大多数植物油在室温下都呈现液态,无论是点心、油炸食品还是菜肴,只要稍微多放一点油,这些油就会渗出来。而黄油、猪油、牛油等动物油,在室温下呈现柔软的半固态,不会“渗油”,所以在“植物起酥油”出现前,它们长期占据着面点制作的统治位置。

动物脂肪的第三个优势,就是它们所含的饱和脂肪酸善于和淀粉及纤维亲近,能带来酥香的口感,比如人们热爱的蛋挞、曲奇、酥饼之类的点心西饼。

饱和脂肪的第四个优势,则是它们对加热有更好的耐受性,产生的有害物质也相对较少。因此,厨师们早就发现,做芙蓉鸡片时,用猪油才能保持洁白如玉的卖相,用豆油就不可能。用动物油来做油炸食品,无论安全性还是口感特性,都比用玉米油葵花籽油大豆油要强得多。

妈妈们:身高下降或是骨质疏松的信号

随着社会人口老龄化趋势的加剧,患有骨质疏松的人越来越多。据统计,我国有将近7000万的骨质疏松患者,有超过2.1亿人处于“骨量低”的状态。其中,70%的骨质疏松患者为女性。然而,由于骨质疏松早期没有症状,使得很多人忽略这一问题。各位妈妈们,如果发现自己的身高比以前有所下降,那就要警惕了,这有可能是骨质疏松惹的祸!

我国2.1亿人骨量低

随着中国老龄化社会的推进,骨质疏松已经成为中国重要的公共卫生问题之一。根据国际骨质疏松基金会发布的《中国骨质疏松白皮书》,截至2009年,我国至少有6944万人患骨质疏松症,另有2.1亿人骨量低于正常标准,存在骨质疏松的风险。随着老龄

化社会进程的加快和人口寿命的延长,这一比例还将逐步增加。

骨质疏松被称为“沉默的杀手”,大多数患者在早期没有症状,随着人体骨质的逐步流失而出现症状,晚期大多数病人会出现全身关节疼痛,甚至稍有不慎受到磕碰便摔成骨折。骨折是骨质疏松的最大危害,也是老年人致死、致残最常见的原因。数据显示,全球每3秒钟就会发生一起骨质疏松性骨折,1/3的女性和1/5的男性会在50岁后遭遇一次骨折,20%的髋部骨折患者会在骨折后的6个月内死亡。

此外,骨质疏松性骨折还将造成沉重的经济负担。专家预测,随着中国人群期望寿命的增加,特别是70岁以上人群所占比例

逐渐增大,骨质疏松以及骨质疏松性骨折将给中国卫生系统带来愈加严峻的挑战,2050年相关防治费用将增长到18000亿元。

70%的骨质疏松患者为女性

在中国近7000万骨质疏松症患者中,女性患者占其中的70%,人数超过5000万。绝经后的女性由于失去了雌激素的保护,其骨量处于快速丢失阶段。因此,随着年龄的增大,女性发生骨质疏松症的风险将急剧上升。相关统计数据显示,50~59岁的中国女性的骨质疏松患病率为10.6%,而60~69岁将上升至42.7%,70~79岁更是达到了67%。

国际骨质疏松基金会的数据显示,女性一生中发生骨质疏松性骨折的概率风险达40%,高于乳腺癌、子宫内膜癌和卵巢癌概率

风险的总和。

由于骨质疏松早期没有症状,很多女性容易忽略这一问题。要提醒的是,身高与以前相比有所下降,这可能是骨质疏松的典型表现。一项来自凤凰网的“中国妈妈骨质健康状况调查”显示,41%受访者的妈妈身高比年轻时降低了3厘米以上,53.4%不知道老年人身高变矮是骨质疏松症的表现,同时64.4%受访者的妈妈没有在日常饮食之外补钙,更有将近7成受访者的父母从来没有做过骨密度检测。中国疾病预防控制中心慢性中心主任王临虹教授建议,女性群体平时多进行户外运动,定期检测骨密度,注重钙制剂的补充。

(林恒华)