

营养与健康 YING YANG YU JIAN KANG

市售烹调用油种类繁多、品牌多样,到底该选哪种油?动物油能不能用?炒菜烧菜用什么油?凉拌又用什么油?别看就是一个饭桌上常用的油,要细究起来学问还真不少,也是让很多孕妈、宝妈头疼的问题,特别是合并有血糖、血压和血脂问题的人更不知道如何选择。我们分两期给大家讲讲关于烹调用油的那些事儿。

选择烹调用油有讲究

(上)

刘婧



很多人都知道烹调用油应该换着用,到底应该怎么换?是不是种类换着吃就行,还是有原则可循?

要回答这个问题就要从油脂的结构说起。一分子的脂肪是由一分子的甘油和三分子的脂肪酸构成,油脂之所以不同是因为脂肪酸的构成比例不同。其中,脂肪酸又大致分为饱和脂肪酸、单不饱和脂肪酸、多不饱和脂肪酸。

烹调用油之所以不同,就是因脂肪酸构成和比例不同所致,因此所谓“烹调用油应该换着用”要遵循的原则就是,根据脂肪酸构成的不同换着用。如果不同种类的油脂脂肪酸构成比例差不多,那换了也等于没换。

大多数烹调用油含亚油酸都不低,其中含量最高的油脂是红花油和葡萄籽油,含量在70%以上,其次为葵花籽油,约65%以上,核桃油60%以上,小麦胚芽油55%以上,大豆油和玉米油也都在50%以上。含量在50%以下的依次是麻油45%以上,南瓜籽油40%以上,花生油5%以上。这些亚油酸含量较高的烹调用油可以作为一

个大类进行替代。

油酸是单不饱和脂肪酸的代表,含量最高的油脂是茶籽油,75%以上的脂肪酸都是油酸。其次是橄榄油,约占70%以上,低芥酸菜籽油含量在60%以上,花生油和芝麻油约占40%左右。从健康角度来看,大型流行病学调查显示单不饱和脂肪酸摄入量高与心血管疾病发生率降低有高度相关性,因为油酸能够降低血液中的“坏胆固醇”——低密度脂蛋白胆固醇(LDL-C),升高“好胆固醇”——高密度脂蛋白胆固醇

(HDL-C)。地中海沿岸国家心脏病发生率也低跟这些国家橄榄油和牛油果消费量高呈正相关关系。此外,单不饱和脂肪酸还能提高胰岛

素的敏感性,有助于餐后血糖控制。因此,有血脂、血糖问题的孕妈们选择油的时候一定不能少了橄榄油、茶籽油和低芥酸菜籽油。

富含ω-3多不饱和脂肪酸的脂肪酸就不多了,亚麻籽油、火麻油和紫苏籽油亚麻酸含量都在50%以上,海藻提取的藻油以及深海鱼类体内提取的鱼油含DHA(二十二碳六烯酸)和EPA(二十碳五烯酸)。但是作为鱼油和藻油通常是以补充剂的身份出现在市面上,而非烹调用油。(作者系成都市妇女儿童中心医院营养科主治医师)

科技前沿 KE JI QIAN YAN

首次确定! 高血压损害的大脑特定区域与认知能力下降和痴呆症有关

高血压会导致痴呆症和大脑功能损伤,3月28日发表在《欧洲心脏杂志》的一项研究展示了这是如何发生的,研究人员首次确定了大脑中被高血压损坏的特定区域,这些区域可能会导致认知能力下降和痴呆症的发生。

领导这项研究的英国爱丁堡大学和波兰克拉科夫亚盖隆大学医学院心血管医学教授托马斯·古齐克表示,通过结合使用磁共振成像、遗传和观察方法,研究确定了受血压升高影响的大脑特定部分,包括称为壳核的区域和特定的白质区域。这些区域可能是高血压影响认知功能的部分,如记忆丧失、思维能力下降和痴呆症。通过研究意大利的一组高血压患者,研究人员观察到特定的大脑部分确实受到了影响。

在此项由欧洲研究委员会、英国心脏基金会和意大利卫生部共同资助的研究中,古齐克教授和一个国际研究小组使用了来自英国生物银行3万多名参与者的脑部核磁共振成像数据、来自英国生物银行和其他两个国际组织的全基因组关联研究的遗传信息,以及一种称为孟德尔随机化的技术,以查看高血压是否实际上是特定部分变化的原因,而不仅仅是与这些变化有关。

研究人员发现,大脑9个部分的变化与高血压和认知功能下降有关。其中包括壳核,这是大脑前底部部的一个圆形结构,

负责调节运动和影响各种类型的学习。其他受影响的区域包括前丘脑辐射、前放射冠和内囊前肢,这些区域是连接大脑不同部分并使其能够发出信号的白质区域。前丘脑辐射涉及执行功能,如简单和复杂日常任务的规划,而其他两个区域涉及决策和情绪管理。

这些区域的变化包括大脑体积和大脑皮层面积的减少,大脑不同部分之间连接的变化,以及大脑活动测量的变化。

研究首次确定了大脑中与高血压和认知障碍有潜在因果关系的特定部位。这项研究表明,特定的大脑区域面临着非常高的血压损伤风险,这可能有助于在最早阶段识别出有认知能力下降风险的人,并有可能在未来更有效地进行针对性治疗。

一般来说,高血压对大脑的危害,可以是导致脑血管痉挛、脑供血不足或脑出血。此次,研究人员要探究的不仅是高血压对血管的影响,还想知道高血压如何影响大脑的认知能力。得益于充足的数据,他们发现了大脑9个部分的变化与高血压和认知功能下降有关,其中包括负责学习的、负责规划和执行任务的还有负责情绪管理的。可以说,血压损伤对生活中的诸多关键环节都能产生负面作用。如果对大脑这些区域加以监测,或许可以在风险扩大前进行控制。(张梦然)

科普进行时 KE PU JIN XING SHI

全麦面包越吃越胖? 你吃的可能是“假”的

近年来,健康饮食的风越吹越旺,全麦面包也作为健康主食的典范成为了人们的首选。但不少人发现,全麦面包吃了一段时间后,竟然越来越胖了。难道全麦面包又是一个被吹出来的“神话”吗?

为什么吃全麦面包会越吃越胖?

我们平时吃的面包多是以小麦粉为主要原料制作的,而全麦面包制作时使用的则主要是全麦粉。

全麦粉,是使用没有去掉麸皮和胚芽的麦子研磨制成的。它保留了小麦籽粒的大部分营养成分,不仅有更多的膳食纤维,还有更多的维生素、矿物质等,作为优质主食绝对没问题。既然全麦面包这么优秀,为什么全麦面包还会让人越吃越胖呢?

一个很重要的原因是,你吃的全麦面包真的没你想象的那么“全麦”。如果是用100%全麦粉制成的面包,真没几个人吃得下去。100%全麦面包不光口感干硬粗糙,如果不添加额外的糖和油,还会有一股挥之不去的发酵酸味。因此,全麦面包在制作时往往会额外添加一定比例的白面粉或者糖、麦芽糊精、糖醇等提升口感。

随手拿起手边的全麦面包,你可能会发现含量表上排在全麦粉之前的还有小麦粉,甚至还可能有糖和添加剂。有些全麦面包里面全麦粉的含量还不如小麦粉。

目前国内还没有针对全麦面包出台的标准,只要制作中添加了全麦粉的面包,无论多少都可以宣称自己为全麦面包。就算只用了1%的全麦粉和99%的小麦粉,这款面包依然可以大言不惭地给自己戴上全麦面包的名头,甚至挂上更高的售价。如果你日常吃的是这样的全麦面包,自然有可能越吃越胖。毕竟你已经无意识中,吃下了太多精面甚至是糖。

各种全麦面包怎么选?

为了避免踩这个坑,选全麦面包的时候一定要看配方表。但是,由于目前并没有规定面包厂

家们必须在配方中标明全麦粉的配比,我们大多数时候只能通过配方表上各个成分的排序来推断它们的成分占比。因为包装食品的配料表都是按照成分添加多少来排序的,这个排序倒是可以放心参考。

如果全麦粉排在第一位,那么它的全麦粉使用比例肯定比较高,这样的全麦面包可以买。如果全麦粉排在小麦粉之后,那么它大概率是个挂名全麦面包,本质上就是普通的白面包。当然,这里面还有一个“坑点”。有些全麦面包会贴心地标注出自己的全麦面粉添加量大于50%,但是全麦面粉不可能完全等同于全麦粉,毕竟全麦面粉里面也添加有小麦粉呀。如果全麦面粉里面的全麦粉添加量只有20%,那其实最终算下来

面包里的全麦粉含量也不算高。

此外,就算全麦粉含量排名第一名也未必就意味着它就绝对健康了。毕竟,还有糖和脂肪含量需要关注。总而言之,全麦面包肯定是个不错的主食,但前提是你吃的全麦面包够“真”。(雪梨)



织好“精神补丁”,让老年人远离网瘾

心理话

友。移动内容平台头条等发布的《2020老年人互联网生活报告》显示,超过10万老年人在线超过10小时。

“网瘾老年人”的出现并不让人意外,折射出部分老年人的孤独与无助。他们退出社会职场生活,闲暇时间一下子增多,缺少子女和家人的陪伴,孤独感越来越强烈,如果兴趣爱好不多,这部分老年人便将情感寄托在小小的手机上。

互联网是一把“双刃剑”,虽然可以帮助老年人迅速地了解社会热点、得到精神慰藉、生活变得便捷等,但是倘若老年人长时间沉迷网络,可能引发一系列不良影响。一方面,老年人刷手机久坐不动,易引发心脑血管疾病、颈椎病、眼部疾病等;另一方面,当前,能够真正从关爱老年人角度出发的电视内容和新

媒体内容少之又少,银发内容市场出现了“劣币驱逐良币”的现象,即优质、科学的内容产出少,大量虚假广告、谣言等劣质信息在老年群体中广泛传播。相比年轻人,老年人更加缺乏对虚假信息的辨别能力,大数据的精准推送更易让他们陷入“信息茧房”,上当受骗。

推动形成老年人参与数字生活的良好环境,需要家庭、社会等多方面配合,共同推进。

“百善孝为先”,子女应给予老年人更多关爱。从了解父母入手,知道他们真正想要的是什么;学会鼓励与欣赏父母;多跟父母视频,节假日多抽空看望父母,并适当安排家庭旅行、家庭聚餐等活动,巩固家庭关系。

重视老年群体的精神需求和娱乐生活,社会应当有所作为。例如社区和公益组织应该多组织一些有益

的活动,充实老年人的晚年生活,让他们在身心愉悦的同时,慢慢戒掉网瘾。与此同时,老年人在身体条件允许的情况下,也应主动培养更多兴趣爱好,例如钓鱼、下棋、跳舞、唱歌、绘画、养花等,或者多出去走走,让生活变得丰富多彩。外面的世界变大了,手机里的世界也就变小了。

此外,整个互联网环境应该更加“护老”。相关部门应进一步切实强化网络平台源头治理,深入推进网络平台和行政执法,积极促进互联网产业和生态健康有序发展。例如鼓励新媒体重点推送优质银发内容,并且严加审查,避免劣质内容扩散传播;给予优质内容创作一定程度的政策激励和扶持,提高内容生产者的创作兴趣和动力,让真正优质的银发内容丰富老年人的精神生活。(健康宝)

崇尚科学 反对邪教

大竹县 开展反邪教警示教育宣传进校园活动

本报讯 近期,达州市大竹县反邪教协会抓住2023年“科普活动月进校园”契机,积极主动融入市、县科普宣传“小分队”,在文星中学、观音中学开展了“崇尚科学、反对邪教”警示教育宣传活动。

此次反邪教科普宣传活动,共有9000余人(次)中小學生参与,发放了《反邪教知识手册》、

“崇尚科学,远离邪教”宣传册、“大竹县反邪教知识”宣传资料和《青少年科普知识读本》等宣传资料7000余册(份),进一步向师生宣传了反邪教知识和相关法律法规政策。同时,此次活动也拉开了2023年反邪教警示教育进校园活动的帷幕,为打造平安大竹营造了良好社会氛围。(省反邪教协会供稿)

本版图片来自网络,请图片作者与本报联系,以付稿酬。

四川科技报 分类公告(专栏) 咨询热线:181-1658-2798(微信同号) QQ:245.446.5850 欢迎咨询刊登

Advertisement section containing various notices, legal announcements, and contact information for the newspaper.