



## 怎么选择食用油更健康?

□本报记者 宗晓畅

### 如何判断食用油的“好坏”

判断食用油的“好坏”，除了看颜色、透明度、气味等感官指标外，主要是看它的营养成分，从慢性病防控的角度而言，重点是脂肪酸状况。

食用油含有的脂肪酸通常包括饱和脂肪酸、单不饱和脂肪酸和多不饱和脂肪酸三种，不同食用油的脂肪酸组成差异很大。机体对饱和脂肪酸、单不饱和脂肪酸和多不饱和脂肪酸的需要不仅要有一定的数量，而且各种脂肪酸之间还要有适当的比例。

**饱和脂肪酸** 饱和脂肪酸主要来源于动物油，如猪油、牛油和黄油等，动物脂肪大约含40%—60%饱和脂肪酸，另外，一些热带植物油的饱和脂肪酸也较高，如棕榈油含42%，椰子油和可可脂饱和脂肪酸含量超过90%。

饱和脂肪酸会引起人体总胆固醇和低密度脂蛋白胆固醇升高，对于已经患有血脂异常或者超重肥胖的人群，应少食用这类含饱和脂肪酸高的油脂。但一定量的饱和脂肪酸有助于高密度脂蛋白的形成，因此也不应完全限制饱和脂肪酸的摄入。日常饱和

脂肪酸的摄入量应控制在总脂肪摄入量的10%以下。

**单不饱和脂肪酸** 单不饱和脂肪酸含量较高的植物油代表是橄榄油、茶油和菜籽油，近年火热的牛油果油也是富含单不饱和脂肪酸的油脂，与橄榄油类似。与饱和脂肪酸的作用相反，单不饱和脂肪酸可以降低总胆固醇和低密度脂蛋白胆固醇水平，有益于心血管的健康。

**多不饱和脂肪酸** 多不饱和脂肪酸常说的主要是 $\omega$ -3脂肪酸和 $\omega$ -6脂肪酸， $\omega$ -3脂肪酸含量高的食用油包括鱼油、亚麻籽油、紫苏油， $\omega$ -6脂肪酸含量高的主要是以玉米油、葵花籽油、大豆油和花生油为代表的植物油。

多不饱和脂肪酸可降低低密度脂蛋白胆固醇水平，尤其是 $\omega$ -3脂肪酸，还有降低甘油三酯和升高高密度脂蛋白胆固醇的效果，对预防心血管疾病有一定的作用。以多不饱和脂肪酸部分替代饱和脂肪酸摄入可降低冠心病的发病风险。

### 不同人群食用油选择

对于已经患有高血压、糖尿

病等慢性疾病，或具有心血管疾病危险因素的人群，可以选择橄榄油、茶油、亚麻籽油这些富含单不饱和脂肪酸或者 $\omega$ -3脂肪酸的油脂交替着吃，对健康有益。

对于一般人群，可以选择玉米油、葵花籽油、大豆油和花生油轮换着吃，既经济又健康。

### 烹饪方式选择

除了注意食用油的选择，还要注意烹饪方式。由于不同脂肪酸的“烟点”（烟点，是在加热的过程中，食用油开始冒烟的温度）不同，各种食用油所适合的烹饪方式也有所不同。

富含饱和脂肪酸的食用油烟点偏高，所以一些煎炸或爆炒等高温的烹饪方式可以选择这类油脂。

而富含不饱和脂肪酸的食用油烟点偏低、不耐热，更适合快炒、凉拌等，尤其不要等到油冒烟才开始烹调。

不同的食用油各有所长，为保证油脂摄入均衡，换着吃并搭配合理的烹饪方式才是最佳选择。

## 【健康红绿灯】

### 绿灯

#### 镜腿上绑根橡皮筋能让眼镜更稳



选择镜架时，需要根据自己的瞳距、脸型及头型特征选择适合自己的。应使黑眼珠尽量靠近镜圈中央（可略偏上2-4毫米）。鼻梁尺寸关系着镜架是否能稳定架在鼻梁上，相对来讲，带鼻托的镜架更容易调整及稳定。此外，在眼镜腿上绑橡皮筋或在眼镜腿拐弯处绕保鲜膜，可以增加眼镜和耳朵之间的摩擦力，使眼镜更稳定。

#### 运动后皮肤真的能变好



研究发现，经常运动有益减缓皮肤衰老进程。有氧训练可降低体重指数，提高最大摄氧量；阻力训练能改善真皮厚度，显著增加软组织质量。值得一提的是，阻力训练可减少循环炎症因子，增强真皮细胞外基质，有助恢复衰老皮肤细胞活力。

### 红灯

#### 手脚总痒可能是肝胆疾病信号



痒是一种主观症状，目前临床上对于“痒”的分级，可通过评分来评估瘙痒强度。最方便的判别标准就看是否影响睡眠，如果因瘙痒造成难以入睡，可视为重度瘙痒，需要医学干预。除了皮肤病，肝胆疾病、内分泌疾病也可能引起瘙痒。

#### 吃螃蟹建议每次不要超过2只



大闸蟹的营养价值丰富，不仅低脂、低能量，而且富含优质蛋白和维生素，对于一般人群来说，一餐食用不要超过2只比较合适，最多不要超过3只。对于儿童及老年人则需要酌情减量，同时注意烧熟煮透以及防范潜在的食物过敏风险。

## 教育访谈节目《烦恼不烦恼》9月迎来首播

□本报记者 孙艳

如何让孩子发现学习之美，保持兴趣，并愿意主动学习？如何让家长成为老师真正的“队友”，帮助孩子在学习之外也能更好地完成学习？如何从源头引导孩子养成思考的习惯，让更多的孩子建立学习自信？……9月起，朝阳区教委教育工委、朝阳区教委联合朝阳区融媒体中心推出全新教育访谈节目《烦恼不烦恼》，邀请朝阳区教育行业嘉宾，就教育话题进行深入探讨，让观众在轻松愉快的氛围中收获教育感悟。

《烦恼不烦恼》聚焦学习之法、学习之思、学习之美，由朝阳区名校长、名教师、心理学专家、教育大V做客节目，聊教育、谈成长、解困惑，通过“不说教”“只谈心”的轻松聊天方式，帮助和引导学生建立正确的学习方法、学习认知，与学生、家长共同应对学习过程中的疑问与难题，为观众提供一档既有娱乐性又能带来深度思考的节目。节目将于学习强国朝阳平台、北京朝阳视频号、朝阳群众抖音号、小红书平台同步播出。

在《烦恼不烦恼》节目首期，特邀朝阳区实验小学校长陈立华，围绕小学阶段的学习方法和行为习惯养成，分享在教学和教研工作中的研究、探索和实

践。作为北京市特级教师、特级校长、正高级教师，陈立华以数学教学为特色，传承与发扬“马志兰教学思想”，探索从数学学科开展教学改革，着重培养学生的数学思想和解决问题的能力，其多项研究成果获得国家级教学成果一等奖。

“我们希望让更多关注教育的人重新认识教育的本质意义，让孩子以更科学的方法、更广泛的认知、更高层次的思维，从学科受益到人生获益。”朝阳区教委相关负责人介绍。

近年来，朝阳区坚持“内扩外引”，通过优化集团化办学、学区制管理和开展联合办学模式，高起点规划、高标准打造“内优外美”的现代化一流学校，实现优质教育资源的快速聚集和学校规模扩充，让更多孩子享受公平而有质量的好教育。如今，朝阳区已建成21个教育集团，实现公办中小学优质教育资源100%全覆盖。

与此同时，朝阳区努力打造素质过硬的教师队伍，自2004年以来，共启动五轮“双名工程”，为辖区名师、名校长搭建良好的发展和展示平台。目前，朝阳区拥有北京市特级教师285人，正高级教师218人，各级各类骨干教师占全区专任教师近六成。

### 房山区综合行政执法部门

## 开展燃气检查专项行动 织密燃气安全“防护网”

为进一步加强燃气安全管理，防范遏制燃气事故发生，房山区综合行政执法部门开展燃气检查专项行动。主要围绕燃气设施和用气设备是否合规、是否具备使用存储燃气的安全条件、是否安装报警控制器、燃气管道是否存在私拉乱接、违规改造以及管道的连接处是否牢固、是否存在泄漏现象、是否具备供气合同等。针对检查中发现的薄弱环节、安全隐患，当场下达整改通知单，要求立即进行整改，消除安全隐患，坚决杜绝燃气事故发生，确保燃气安全形势稳定向好。

长阳镇综合行政执法队联合镇环保办开展重点地区商户燃气安全执法检查，良乡镇综合行政执法队开展燃气安全大排查大整

治，河北镇综合行政执法队开展“静安行动”燃气安全隐患集中排查，张坊镇综合行政执法队开展液化石油气非居民用户执法检查行动，十渡镇综合行政执法队开展非居民用户燃气安全排查，佛子庄乡综合行政执法队联合乡平安办、乡美丽乡村建设办开展燃气专项检查，史家营乡综合行政执法队开展燃气安全专项检查整治行动。

下一步，房山区综合行政执法部门将加大燃气安全检查频次和力度，同时以“执法+服务”相结合的方式，大力宣传燃气安全常识，提高广大群众安全使用燃气意识，从源头上杜绝各类安全隐患发生，营造安全稳定用气环境。

(李安琦)

·广告·