

什麼油最不健康？是大豆油嗎？提醒：這3種油才應該少吃或不吃

我們大家常說“民以食為天”，要是想立足於現如今這個社會，衣食住行當中，其中最重要的那就是“食”，人是鐵飯是鋼，一頓不吃餓得慌，隨著現今人們生活節奏的不斷加速，大家對食物的追求也發生了翻天覆地的改變。

製作食物時最常用到的工具那就是食用油了，不管是炒菜還是烙餅，我們都會加入食用油，這樣才能夠使我們的菜肴，吃起來更加的美味可口，食用油更是日常生活當中無法分割的一部分。

俗話說“米吃糙，油吃細”，我們大家每天都在持有，既然如此，那麼大家知道吃什麼油最有助於身體健康嗎？

炒菜油煙大，就是“劣質油”？

其實炒菜的時候有油煙與食用油的類型息息相關，比如製作類型，精煉油這樣的食用油冒煙點是比較高的，更適合煎炸以及熱炒，若是在進行熱炒等烹飪的時候，就會容易帶來油煙的問題；

除此之外再就是脂肪類型，比如葵花籽油、大豆油等富含多不飽和脂肪酸的油，油煙點是比較低的，加熱之後會容易冒煙；

在就是老化方面的問題，很多人買了一大桶油，食用油放久了由於氧化的問題，其本身的營養價值以及煙點都降低了，也會容易出現冒煙的現象；

所以這也是很多人做飯時油煙大的一個主要原因，所以炒菜時發現油煙大並不一定就是劣質油，其實與油脂的類型息息相關。

什麼油最不健康？是大豆油嗎？

在之前一篇名叫《大豆油健康嗎？有什麼危害？》的文章被很多人轉發，這也引起了廣大網友的熱議。

這篇文章當中指出大豆比糖分還可怕，屬於是不健康的一種油脂，而且文章當中的專家、著名醫生等頭銜看起來也很有權威性，大家都深信不疑，所以很多人都不敢再去吃大豆油了。

其實在文章當中所提到的權威醫生在科學界是特別有名的，但是他的有名則是臭名昭著，他在之前就反科學的言論而出名，並且由於涉及虛假宣傳，已經被美國FDA多次警告，所以他的言論根本無法輕信。

再加上這項實驗本身也不是很靠譜的實驗是在小白鼠的身上進行的，分別把小白鼠分成了4個小組，考察果糖、大豆油、椰子油對小白鼠肥胖以及相應併發症的影響。

最後得出一個結論，那就是食用大豆油的小白鼠容易出現長胖的現象，患糖尿病的風險也會更高，那麼事實到底是什麼樣的呢？

其實動物實驗根本無法直接推論到人們的身體上，並且這項實驗當中的小白鼠飲食和普通小白鼠熱量增加了將近30%，這一點說明了什麼呢？

其實即便是不給小白鼠攝入大豆油，按照如此的高熱量飲食，依舊會增加肥胖和糖尿病的發生風險，所以大豆油是特別無辜的。

另外再來講一下，文章當中指出的大豆油當中富含反式脂肪酸以及化學溶劑等方面的問題，其實這樣的說法也沒有任何的科學依據。的確植物油在精煉的過程當中會產生一定的反式脂肪，但是含量特別低，在正常攝入的前提下，並不會給身體健康帶來太大的危害。

至於說大豆油是化學溶劑調配而成的，也完全沒有任何的科學依據，大豆油得到的食用油當中的確含有有機溶劑以及其他的雜質混合物。

但是這些物質的沸點特別低，會容易被揮發去除，殘留量遠遠達不到傷害身體的相應程度。

換句話來講，在我們的日常生活當中，大家可以正常的使用大豆油，不要被所謂的傳言給嚇到，這樣反而會容易影響到自己的生活。

這3種油才應該少吃或不吃

自榨油 或許很多人一想到自駕遊前意識裡就有綠色安全的想法，其實事實並非如此。

許多製作自榨油的小作坊衛生條件不好，即便是這些作坊的衛生條件達標，大概率也是特別不安全的。

自榨油榨出來的是毛油，其中還有非常多的雜質，比如游離脂肪酸、磷脂、色素、重金屬等，長期大量的去吃這種油，會不利於身體健康。

棕櫚油 棕櫚油是因為熱帶植物由棕內的由脂精煉而來的，在我們的日常生活當中使用



時幾乎很少見到棕櫚油的食物，但是棕櫚油一般會在加工食品當中使用。

比如膨化食品、速食麵、酥皮點心等，這些食物當中都含有一定的棕櫚油。

而國際期刊《自然》雜誌上面也曾經發表過一項研究，有研究指出，通過動物實驗當中發現，經常攝入棕櫚油會容易促進口腔癌的轉移，所以為了個人的身體著想，還是儘量少吃棕櫚油。

反式脂肪酸 凡是脂肪酸屬於是一個統稱，它包括許多類型，比如起酥油、氫化植物油、代可可脂、人造奶油、人造黃油等。

我們大家去購買零食的時候，可以仔細的去觀察一下配料表，許多零食當中都含有一定量的反式脂肪酸。

長期攝入超標的反式脂肪酸就會容易帶來身體健康問題，比如會容易增加冠心病、腦梗死的發生風險，也會影響青少年的發育，使人們出現發胖的問題。

如何挑選食用油？

好的食用油當中含有大量的歐米茄3不飽和脂肪酸以及歐米茄9單元不飽和脂肪酸，比如一些價格比較貴的橄欖油。

選擇傳統的壓榨油，加工工藝為壓榨，而品質等級要選擇一級；

看一下營養成分表，儘量是選擇非轉基因食用油，單不飽和脂肪酸含量越高就越好，其中的膽固醇和鈉含量為0；

調和油相較於大豆油，調和油要更好一些；

一大家的家裡常備多種食用油，這樣搭配食用的話營養攝入會更加全面，不知道大家在日常生活當中都喜歡吃哪種油呢，不妨在評論區留言分享。

清炒：葵花籽油>玉米油>菜籽油>大豆油
涼拌：亞麻籽油>核桃油>橄欖油/山茶油

健康用油，這3點很關鍵

控制用量 在使用食用油時一定要有所控制，根據《中國居民膳食指南》當中的建議，人均是用油量保持在30克以內。

值得提醒的是控制用油千萬不要走極端，完全的不吃油會容易導致身體受到營養吸收的障礙，這樣反而會容易給身體健康帶來危害，所以攝入油脂保持適量就可以了。

多樣化搭配 建議大家儘量把幾種油換著吃，儘量做到脂肪酸的合理搭配，這樣才能夠讓我們吃得更加健康。

不要反復使用 在日常用油方面不要反復的使用食用油，在加熱的過程當中很有可能產生一些有害物質，其內裡所含有的營養物質也會容易大打折扣。

食用油屬於是廚房當中非常常見的一種調味品，正確使用食用油可以給身體健康帶來好處，在我們的日常生活當中也要懂得避開誤區，這樣才能夠不會給我們的生活和健康帶來影響。

988

SUICIDE & CRISIS LIFELINE MISSOURI

致电 988

超过 240 种语言的翻译



美中佛教會地藏殿

地藏殿現已正式啓用，服務社區與信眾
殿內裝璜永久骨灰壇存放設施
單人位和雙人位兩項；還有存放永久往生牌位
及供奉地藏菩薩長明燈

諮詢單位：美中佛教會
299 Hegar Lane, Augusta
MO 63332
電話：(636)482-4037
傳真：(636)482-4078
E-mail: info@maba-usa.org,
聯絡人：空正法師、空實法師





★ 房屋買賣

★ 地產投資

★ 外州搬遷

★ 協助蓋新屋

誠信可靠 熱誠服務

卓越的售後服務

致力於為您和您的家人提供
最好的房地產經驗和最高質量服務

Real Estate Professional
cell (314)275-0750
office (314)878-9820
email raymond.chang@cbgundaker.com
web RayMovesMO.com



13718 Olive Boulevard, Chesterfield, MO 63017