

常吃豬油是養生還是有害？



豬油，大家習慣把它稱為葷油或豬大油，它是從豬板油裡面提煉出來的，凝結成固體以後，一般呈現白色或淺黃色。

過去生活條件不好的時候，很多人就從豬板油中提煉油脂，用豬油炒菜，飯菜會變得特別香，尤其是炒青菜，菜葉被油脂包裹，色澤發亮，鮮香美味，飯菜具有特殊的豬油香味。

隨著生活水準的提高，城裡人基本上都改吃植物油了，認為豬油太油膩，不健康，這種說法有失偏頗。

其實我們每天或多或少都在吃豬油，畢竟豬油就是豬肉的脂肪，只要吃豬肉就會吃進豬油的。

對於老一輩的人來說，卻認為“一勺豬油勝過5副藥”，究竟是怎麼回事？惹起了很多年輕人的好奇心，接下來就好好瞭解一下！

一勺豬油等於五副藥？
一副豬油等於5副藥，這個形容指的是有些人認為豬油能夠消除鉻文世界的河豚毒素，其實這種說法並不靠譜。

河豚毒素是一種結構，非常穩定的非蛋白性神經毒素，家庭常用的煎炒烹炸對此毫無影響，豬油不含有任何對河豚毒素有作用的物質。

事實上，目前醫學界並沒有發現河豚毒素的解毒藥物，豬油在中國飲食文化中一直扮演重要角色，即便是在現代社會，食用植物油仍然無法徹底取代豬油的地位，但長期吃豬油確實有可能增加疾病風險。

具體來看“豬油”，其本身是由豬脂肪煉製而成，成分較為複雜，其中除了絕大多數的甘油三酯以

外，還含有膽固醇以及礦物質鋅、硒等物質。

在這些營養物質當中，沒有任何一種在動物實驗中有拮抗河豚毒素的作用，因此文中所謂的吃豬油可以“解毒”實屬不靠譜謠言，因此，並不可深信。

豬油的好處：

豬油是由豬腹部的油脂提煉而成，豬油有特殊的香味，可以提鮮，增進食欲，開胃健脾促消化，適量食用，可以補虛身體，緩解食欲不振、脾胃虛弱等病症。

豬油含有豐富的脂肪，可以給身體提供大量的熱量，可以起到禦寒保暖的作用，豬油是油脂，可以潤滑腸道，使大便順暢，緩解和治療便秘。

豬油的壞處：

每100克豬油含熱卡897千卡、脂肪99.6克、蛋白質和碳水化合物幾乎為零，屬於高能高脂肪食物，而每100克大米含熱卡346千卡。

豬油是飽和脂肪酸，能量密度極高，產生的熱量相當於等量碳水化合物的2.25倍，易於進導致肥胖。

導致心腦血管疾病，因為大量食用豬油會導致脂肪堆積，還會誘發心腦血管疾病的發生。尤其是豬油中大量的飽和脂肪酸成分，對人體健康非常不利。

為什麼豬油比植物油更香？

豬油和植物油一樣，也是一種油，但豬油是一種動物油，其脂肪酸組成與植物油非常不同，植物中的脂肪酸主要是不飽和脂肪酸，飽和脂肪酸含量較低，豬油中的飽和脂肪酸遠高於植物油中的飽和脂肪酸。

1、豬脂肪中含有內酯化合物、吡嗪化合物、呋喃化合物，核糖以及胱氨酸等植物油缺少的物質，在炒菜加熱過程中反應產生揮發性肉香成份增加菜的口感。

2、植物油主要含有的不飽和脂肪酸經自動氧化生成具有不良氣味的醛類等物質影響食物風味，這也是為何所謂的土豬肉比飼料豬好吃就是因為土豬膘厚脂肪多的原因。

經常吃麵條，對胃好還是不好？

提醒：吃麵條時還需牢記4點

我國地域遼闊，南北農作物的種植不同，所以飲食習慣也不同，南方人喜歡吃米飯，北方人喜歡吃麵食。

不過現在，人們工作和生活的節奏越來越快，不管是南方人還是北方人，都特別喜歡吃麵，其實我國各地也有各個地方特色的麵條。比如山西刀削麵，蘭州拉麵，重慶小麵，武漢熱乾麵，北京炸醬麵，陝西臊子麵，安徽板麵，河南燴麵，上海陽春麵等等。

麵條的主要原材料就是澱粉，在日常生活當中，對於麵條的爭議性也是非常大的，有人說吃麵條可以養胃，也有人說長期吃麵條是不利於身體健康的。

吃麵條是養胃還是傷胃？

醫生表示吃麵條可能是養胃，也可能是傷胃，要看每個人的身體情況以及怎麼吃不能以偏概全，要因人而異。

一般來說麵條在製作過程當中會添加小蘇打，麵條是有一點鹼性的鹼性可以中和胃酸對於胃酸分泌過多的人來說，可以緩解胃部不適感。對於患有胃潰瘍的人來說，適當吃麵條是可以養胃的，能夠降低對胃黏膜的刺激。

如果體內胃酸分泌過少就不能吃麵條了，如果大量吃麵條會加重胃部不適感，飯後可能會出現消化不良，腹脹等情況。

因為麵條屬於精細的食物，容易消化，可以減輕胃部的負擔，所以對於健康的人來說，適當吃麵是沒有問題的，但是吃麵條的時候也要注意一些注意事項。

提醒：吃麵條時還需牢記4點

1、麵條最適合中午吃

麵條屬於一種主食，可以增強保護感，為我們提供足夠的能量，麵條當中含有豐富的B族維生素，這些物質能夠刺激腦細胞，提高人的記憶力，所以最適合吃麵條的時間應該是中午。

這樣既可以為身體提供能量，還能夠為大腦補充充足的營養物質，更有利於下午的工作和學習。

2、不能吃太燙的麵

如今生活節奏越來越快，很多上班族時間緊迫，



食物沒等量量就慌忙吃飯，吃麵條的時候，大家一定要等到麵條的溫度適宜之後再吃。

我們人的口腔黏膜和胃黏膜所能承受的溫度是65℃，如果超過了這個溫度就會損傷胃黏膜和口腔黏膜，時間久了就會導致潰瘍反復增加患病風險。

3、吃麵時喝湯

很多人吃麵條的時候不喜歡喝湯，其實麵條的湯汁是非常有營養的，尤其是很多清湯麵都是高湯，長時間烹煮製作而成，麵的鮮味全部在湯汁裡邊將其喝掉可以提升麵條的味道，還能達到養胃的效果。

4、一次不可過量

如果一次性吃太多麵條會導致身體攝入過多熱量增加，腸胃負擔也會導致熱量堆積形成脂肪誘發肥胖，吃麵條時一定要嚴格控制好量。

日常生活中少吃三種麵

辛辣油膩的麵

在平時很多人吃麵的時候，喜歡吃一些辛辣油膩的麵，對於胃不好的人來說，這樣很容易刺激胃黏膜，導致胃部疾病的產生，所以在平時一定要選擇一些清淡的麵，這樣才有助於中和胃酸達到養護腸胃的效果。

蕎麥麵

蕎麥麵屬於一種粗糧麵，其中含有豐富的維生素和礦物質，對於胃不好的人還是不建議吃蕎麥麵的，很容易導致腹脹腹痛的現象，還會加重病情的發生。

速食麵

速食麵雖然吃起來比較美味，也比較方便，但是速食麵屬於油炸食物，再加上其中各種調料包的含鹽量以及添加劑含量都是比較高的，這樣很容易引發肥胖，也容易出現營養不良。

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





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

COLDWELL BANKER
GUNDAKER

★ 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

13718 Olive Boulevard, Chesterfield, MO 63017