

# 在油中放维E可延缓氧化

□ 胡田田 记者 李皖婷/文 倪路/图

油怎么吃才健康? 中老年人吃什么样的油对健康最有益? 在家自己调制调和油可以吗? 6月30日上午9:30至10:30, 本报健康热线0551-62623752邀请国家高级营养师葛晓雪为大家提供用油健康咨询服务。



## 专家简介

葛晓雪, 国家高级营养师, 高级营养讲师, 曾在合肥七彩珠光集团幼儿园担任儿童营养师, 安徽营养师俱乐部营养师, 现任安徽星报商城特聘营养师。

## 油壶别用金属的

**读者:** 我是一名家庭主妇, 我想问下平时挑选油壶用什么样的比较合适?

**葛晓雪:** 油壶一般可选择陶瓷、玻璃制的油壶, 既美观又能防止与油脂发生化学反应。尽量不要使用塑料瓶, 高温环境下容易释出塑化剂。如果使用, 低温下使用时间不要长。另外, 不要使用金属制的油壶, 因为金属离子, 如铁、铜、铝, 在油脂的氧化过程中会起到催化的作用, 加速油脂氧化的过程。

## 辨别油温有诀窍

**读者:** 我是一名白领刚学会做饭。我想问下, 一般油温多少判断合适? 有什么方法可以快速的鉴别吗?

**葛晓雪:** 一般来说, 看见油表面产生小波纹, 或

是放一根筷子看见筷子周围有小气泡, 就说明到了合适的油温了。

## 在油中放维E可延缓氧化

**读者:** 一般一瓶油买回家了, 上面写了保质期一年。我有一瓶油打开很久没吃了, 怎样很好的保存呢? 有什么方法吗?

**葛晓雪:** 一般一瓶油最佳使用时间在三个月左右。如果想要较长时间保存, 可以在油里加入两粒维生素E, 因为维生素E是脂溶性维生素, 可以延缓食用油的氧化。还可以用黑色塑料袋罩住食用油的瓶子, 这样能有效避光。家里的油壶尽量避免灶台边、窗户边等容易让食用油氧化的地方。还要注意, 新油、老油不要混合在一起使用, 因为如果老油发生了酸败, 会“传染”给新油, 而酸败后的食用油对人体是有害的。

## 吃单一油不健康

**读者:** 我想问下吃单一油健康吗? 现在市面上很流行健康小品种油, 针对老年人与三高人群有什么好处啊?

**葛晓雪:** 单一食用体内脂肪酸不平衡, 是不健康的。不同的人适合食用不同的油: 三高人群适合富含 $\alpha$ -亚麻酸的油, 如大豆油和玉米油, 可以有效降低血脂血压; 中老年人群适合葵花籽油, 因为葵花籽油含的不饱和脂肪酸特别高。还可以用葵花籽油搭配紫苏籽油, 对中老年人的健康也是有益的。

## 油吃不完还有妙用

**读者:** 我是一个爱美的女生, 我家里有几种油, 如果在有效期内, 没食用完, 还有什么其他作用吗?

**葛晓雪:** 一些食用油还可外用的, 比如橄榄油、月见草油都有很好的护肤效果, 可加入几滴在护肤品中。在生活中做甜品时也可加入。

## 男性宜多吃南瓜籽油

**读者:** 我是一名男性, 从事电脑工作。我想请问下吃什么样的油对男性比较好呢?

**葛晓雪:** 您可以吃南瓜籽油, 因为南瓜籽油中所含的特殊甾醇可以有效地预防前列腺肥大。南瓜籽油中含有锌, 锌可以维持前列腺的正常运作, 同时也是男性生殖器官成长的重要物质。所以南瓜籽油确实是自然界给男性同胞的最好礼物。

主任朱春沁为大家提供健康咨询服务。

朱春沁, 主任医师, 安徽省针灸医院老年病二科主任。擅长中西医结合、针药并用治疗老年心脑血管疾病、糖尿病、血脂异常、眩晕、头痛、颈椎病、腰腿痛、面瘫、慢性咳嗽等。汪珺 胡田田 记者 李皖婷

## 下期预告

# 如何预防中风?

如何判断中风病(脑血管疾病)? 中风病有哪些危险因素? 如何预防中风病的发生? 中风病在何时开展针灸治疗较为合适? 下周二(7月7日)上午9:30至10:30, 本报健康热线0551-62623752将邀请安徽中医药大学第二附属医院老年病二科

## 一周病情报告

# 夏季儿童烧烫伤多发

夏季是儿童烧烫伤的高发季节, 近日前去医院烧伤整形科就诊的病人有一半都是儿童, 他们大部分为开水烫伤。

据了解, 夏季温度高、穿衣少, 皮肤外露面积多, 是烧烫伤的高发季节, 而儿童活泼好动、自我保护能力差, 加上好奇心强, 更是成了意外烫伤的高发人群。

合肥市滨湖医院烧伤整形科主任王少根提醒, 儿童烧烫伤处理的专业技术性要求很高, 在治疗过程中, 有些家长若因缺乏医疗常识, 处理不当的话, 很可能给孩子的伤口留下严重疤痕。因此, 孩子在家发生烫伤后应立即用冷水冲洗伤处20分钟以上, 感觉不疼了以后用干净的布覆盖创面, 及时去医院就诊。费秦茹 苏洁 记者 李皖婷

## 忽冷忽热 小心感冒

最近合肥的天气像是开启了“随机”模式, 时而阴雨绵绵, 时而晴空万里, 冷暖交替, 市民一旦不注意及时增减衣物, 很容易患上感冒。

感冒的临床症状主要表现为鼻塞、流涕、打喷嚏、咳嗽、咽部不适及畏寒、低热等。对于感冒这个看似很寻常的病, 切不可麻痹大意, 掉以轻心, 尤其对于老年人、婴幼儿、孕妇及一些有其他疾病的人来说, 随感冒而出现的并发症甚至会对生命产生威胁, 应及时来医院就诊、检查。

合肥市一院呼吸内科主任李秀建议市民, 预防感冒要注意远离病源, 特别是抵抗力差的市民, 要尽量避免去人员密集或空气污浊的公共场所, 经常开窗通风, 保持室内空气新鲜, 多加锻炼, 增强体质, 注意饮食的营养搭配和防止疲劳。

苏洁 记者 李皖婷

## 补微量元素并非“多多益善”

广告上总说要补充微量元素, 微量元素真的很重要吗? 安医大一附院营养专家孙昕表示, 微量元素虽然不能像碳水化合物、脂肪、蛋白质这三大营养素那样提供热能, 却是构成机体组织和维持正常生理功能不可或缺的营养物质, 因此必须通过合理膳食或外界及时补充。

当人体出现微量元素缺乏时, 健康状况就会受到影响。初期使人感到乏力、无精打采、精神状况不佳、易患感冒等; 长期缺乏则会导致多种疾病的发生, 甚至危及生命。因此缺乏微量元素时, 应提倡通过平衡膳食来补充, 也可在营养师或者医师的指导下适当服用微量元素补充剂或富含微量元素的保健制剂。

但孙昕同时提醒, 微量元素摄入并非多多益善, 长期盲目地、主观地、过量地服用微量元素不但起不到健康保健作用, 有时还会产生一些毒副作用。

记者 李皖婷

## 夏天爱吃冷饮的 快来看看如何预防蛀牙

天气转热, 市民开始吃冷饮降温, 喝碳酸饮料, 偶尔会感到牙齿有酸痛感。据合肥市口腔医院专家介绍, 这是龋齿的早期症状, 在遇冷、热、酸、甜食时, 牙齿有酸痛感。龋齿, 也就是俗称的“蛀牙”。

专家建议市民, 喝碳酸饮料时, 可以用吸管, 这样可以减少饮料和牙齿接触的时间; 喝完后再用清水漱口再立刻刷牙, 这样有助于龋齿的预防。一旦出现龋齿的早期症状, 就应到医院就诊检查。

青少年特别要养成早晚刷牙、餐后漱口的习惯, 特别是睡前刷牙很重要, 因为睡觉后, 口腔处于静止状态, 唾液分泌减少, 而且口腔里的温度和湿度又最适合细菌繁殖, 睡前不刷牙, 牙缝和牙面上的食物残渣或糖类物质积存一夜, 细菌就容易发酵产酸, 会产生腐蚀作用。长期睡前不刷牙, 牙齿就容易蛀坏。

张婷婷 记者 李皖婷

## 安医大二附院与多家医院 结盟“医联体”

今后, 在你家门口社区医院坐诊的可能就是安医大二附院的专家, 如果有啥检查是社区医院无法完成的, 你还能优先去安医大二附院就诊。

据安医大二附院院长鲁超介绍, 安医大二附院与24家医院和5家社区卫生服务中心签订协议, 共同组建医联体。今后, 结盟医院将通过三级医院、二级医院、社区卫生服务中心施行上下联动, 实现患者“小病在社区, 大病去医院, 康复回社区”的分级诊疗模式, 并且联盟内医院可以双向转诊、检查结果互认。

今后患者在医联体内转诊也会更方便。新开的转诊绿色通道, 可以使得在县区就诊的患者直接入住安医大二附院病房, 转诊就诊的患者还能以预约的形式优先就诊。此外, 医联体内还将实现远程会诊, 该院也将负责其他医疗机构无法完成的检查。

郑慧 胡田田 记者 李皖婷