

# 食用油选用有学问



## 控量 摄入多少最合适?

食用油可以提供人体必需的脂肪酸和能量、矿物质及脂溶性维生素等,还可改善菜肴风味,提高食欲。但油虽好,吃多了却会增加罹患慢性病的风险。

现在食用油消费过量,脂肪摄入不合理已成为我国居民肥胖、糖尿病、高血压、高血脂、心脑血管疾病等慢性疾病多发的重要原因之一。

因此,慢性病人科学消费食用油的首要原则是控量。《中国居民膳食指南(2016)》推荐每日成年人食用油摄入量为25~30克。

在食用油总量上进行控制,日常饮食中也要注意清淡饮食,减少食用油炸、油腻食品的摄入,这是科学用油的第一招儿。

## 搭配 各类食用油该咋选?

在选油时应特别注意,需合理选用、科学搭配。首先,避免长期食用同一种食用油,应丰富食用油的种类,轮换食用,各类植物油相互搭配,以达到脂肪酸均衡。

日常中可选用亚麻籽油、

核桃油、橄榄油、茶籽油、双低菜籽油、花生油、葡萄籽油、米糠油等,尽量少食用亚油酸含量很高的大豆油及猪油、牛油、羊油等动物油,但可食用深海鱼油。

植物油都有哪些营养价值及特点呢?

**亚麻籽油** 亚麻籽油及核桃油中不饱和脂肪酸含量都高达90%,是陆地上 $\omega-3$ 系列脂肪酸含量最高的植物油之一,被称为“植物脑黄金”。

**核桃油** 核桃油中 $\omega-3$ 系列脂肪酸与 $\omega-6$ 系列脂肪酸配比最佳。亚麻酸具有预防心脑血管病变、降血脂、降血压、促进胰岛素分泌、防治白内障、抗癌等功能。核桃油中的多酚和黄酮类物质能降低血脂、降低胆固醇和血糖水平、高血压、肾衰竭,还具有较强的抗氧化功能,防止高血压造成的动脉损伤,防止动脉硬化及动脉硬化并发症。非常适合慢性病人食用。

**橄榄油** 橄榄油的特点是单不饱和脂肪酸含量较高,在防治心脑血管疾病、调节胆固醇及血脂含量、预防血栓形成等有显著功效。

**花生油** 花生油脂肪酸构成比较好,易于消化吸收,其

降低胆固醇的能力几乎可以与橄榄油媲美。

**茶籽油** 茶籽油几乎不含胆固醇,非常适合需要控制胆固醇摄入的人食用。茶籽油中还含有少量的茶多酚、茶皂素等,有预防心脑血管疾病、抗辐射、延缓衰老等功效。

**葡萄籽油** 葡萄籽油单不饱和脂肪酸含量高达90%,除此之外还富含原花青素和葡萄多酚等生物活性物质,具有保护血管弹性、阻滞胆固醇积聚在血管壁上及减少血液凝固的作用,有助于降血脂、降血压,防止白内障,防止血栓形成等,还具有润肤美白之功效。

## 用法 怎样烹饪更科学?

除了选油,科学烹饪也很关键。烹饪时要控制油温,避免使用大火,油温过高会损失油中的营养,还会产生有毒物质,油烟也会导致“醉油”。

煎炒时应选择稳定性较好的食用油,如茶籽油、米糠油、葡萄籽油等;油炸时最好选用棕榈油,也可选用葡萄籽油、茶籽油、米糠油等;炖煮及炒菜时可选用菜籽油、茶籽油等;凉拌与煮菜是可选用芝麻油、核桃油、亚麻籽油、橄榄油等。

最后,还要注意科学贮存食用油。家庭日常应现买现吃,最好购买小包装食用油。食用油最好放在阴凉、干燥处,避免阳光直射和高温,远离灶台。每次使用过后要拧紧盖子,严防空气和水进入。盛油容器应定期彻底清洗,避免油脂氧化传染。食用油不宜反复多次使用,用过、过期或变质的食用油要果断丢弃。

据《农民日报》

# 给旅行摄影加点人文风



在旅行拍摄中,记录美好风光的同时,加入一些人文主题,可让作品显得更有意义。

## 如何构图才和谐

人文摄影,人应该是主体,如果是拍摄单人的话,这个人一定要有足够的趣味或意味,这样居于正中才不会使图片单薄。如果是两个人,构图上可以采用一前一后、一动一静等方式,重点是产生一种对比的关系。群像拍摄,最忌讳杂乱无章,在人群中要找到一个中心点,一个与众不同的人物,这样才能主次有序。背景的选择也很重要,要和主题相切合,实在不合适的情况下,可以用大光圈虚化背景。

## 高速快门捕捉动态瞬间

要想抓住瞬间的人物表情

变化,或凝固一个动态画面,必须保证足够的快门速度,一般应该是在1/350秒以上。慢速拍摄能产生梦幻的动感效果。为了效果明显,一般拍摄速度应该是1/15秒以下。它主要用于特写镜头,在提前和对方沟通好的情况下,可以用这种方式,不过要尽量自然,减少摆拍的感觉。

## 巧用背景意味深远

背影有含蓄、深沉的力量。由于少数民族头饰、服饰蕴含特殊文化,因此,巧妙地运用背影,能达到意想不到的效果,使人产生神秘感的同时,展开想象。图中,远处是逶迤起伏的大山,近处是少数民族女孩的背影。尽管看不到女孩的容颜,但大山与纤柔的背影相组合,却给整个画面增添了许多韵味。据《大众摄影》

# 夏季旅游需要注意什么

**着装:** 外出旅游穿着上首先要“舒服”,比如说鞋最好不要穿过硬的皮鞋,特别是新鞋,以防磨上血泡影响行程。衣服以宽松、休闲装为佳。外出时最好戴一顶遮阳帽或使用防晒伞,因为夏天阳光强烈,紫外线的长波对人的皮肤伤害很大,长时间阳光直晒会让人感到头晕,皮肤会晒裂,严重者会引起各种皮炎。

**饮食:** 外出旅游因水分消耗大,所以多吃汤食及清淡食品为佳,最好多吃些新鲜蔬菜、水果,可适当配些瘦肉,尽量少食油炸、油腻食品,以防引起消化不良。许多人爬山时看到泉水觉得清凉,加上干渴,于是就痛痛快快地饮上一顿,其实这是不好的习惯。因

为有些地方的泉水有害矿物质超标,有的地方污染很严重,饮用后对健康不利。

**住宿:** 应选择通风透光的旅店,有条件的可选择有星级宾馆。睡觉前最好洗个热水澡、泡泡脚,如果走路过多还应搓搓脚心和按摩一下小腿以加强血液循环。睡觉时最好不要整夜开着空调,以免受凉生病。

夏日外出旅游都少不了游泳。但想游泳首先要选择水质,有的水质不干净,不仅会对皮肤损伤严重,还会诱发一些疾病。阳光强烈时最好不要在露天游泳,防晒品采用防水的较好。最后提个醒,外出时别忘了带上点防暑及治腹泻的药品。 晚综

# 香甜软糯粘豆包

□文/图 本报记者 姚晓晓

不知从什么时候起,大街小巷和朋友圈内粘豆包开始流行起来,它软甜不腻,是粗粮细作的先河。家住泰山路的张女士制作的粘豆包很受年轻人的喜欢,5月20日上午,记者采访了她。

她告诉记者,粘豆包皮很有特点,要是筋筋道道的,豆馅一般是红豆的,一定要纯红豆熬到或者加一点红芸豆那种,少放糖。首先把酵母粉温水化开,将大米面与面粉混合,加面粉是为了豆包更筋道有型,酵母水倒了,适量开水倒入面粉,和成面团,面团要抓起不散、不稀。之后开始不断揉面,醒面一小时左右。

醒面期间可以准备馅料食材了,有红小豆、花芸豆、花生米、葡萄干、红枣、红糖、白糖、糯米粉等。“红豆、花芸豆和花生豆需洗净提前泡一晚,锅中倒水,水开后再煮两



小时,煮到豆子软烂为准,注意添水不要糊锅。”张女士说。

煮豆子期间,食材中的糖和水加入面粉中,揉成光滑面团,盖保鲜膜松弛备用。煮好的豆子,用漏勺捞出,加红糖和白糖葡萄干拌匀,再分次加入糯米粉拌匀。

带上一一次性手套,每个馅儿团中加入两颗洗净的红枣,捏圆成团,一次捏好。“馅不要太干,太干可以加点水,红枣的量也可以根据自己的喜好

增减。”张女士提醒。

此时开始整面团了,松弛好的面团,揉搓排气,搓长条切成均等小剂子,按扁擀成饺子皮状,把馅团放在皮儿上,收口,整成圆形。

冷水下锅,开大火蒸60分钟,“具体蒸的时间根据自己制作的粘豆包大小来决定,关火后不要着急打开锅盖,关火焖5分钟再打开,软糯香甜的粘豆包就好了。”张女士说。



## 我家私房菜

侃出你的菜:15139550001

### 品品香

PINPIN TEA

福鼎白茶  
品品香白茶体验中心

茶 · 健康 品 · 送礼 质 · 收藏

广告

免费品鉴地址: 崂山路王忠圈胡辣汤对面 电话: 2926999