

这七种油尽量少吃

说到吃油，大家讨论最多的是吃什么油最健康。其实，我们更要关注吃什么油不健康。本文盘点营养师不建议吃的7种油，看看你是不是经常吃？

1. 椰子油

新鲜椰肉含油量为30%~40%，椰肉经干燥处理成为椰子干后，含油量则高达60%~70%。椰子干经过粉碎、蒸炒、压榨，就可以得到椰子油。

椰子油中的饱和脂肪酸含量高达82.5%，摄入过多饱和脂肪酸，会增加心脑血管疾病的患病风险。所以，世界卫生组织和中国营养学会都建议：每日由摄入饱和脂肪酸提供的能量，要控制在能量总摄入量的10%以下。

2. 棕榈油

棕榈油由棕榈果压榨而来，其烟点高（高温加热不易冒烟），而且用其煎炸出的食物颜色诱人、口感酥脆，加之棕榈油的成本较其他油低，所以在食品工业领域应用广泛，炸鸡翅、炸薯条、炸薯片等基本都会使用棕榈油。但是它和椰子油一样，也富含饱和脂肪酸，含量高达49.3%。所以，要想控制棕榈油的摄入，外出就餐时就要少吃煎炸食品。购买预包装食品时，可以通过配料表确认其是否含有棕榈油。

3. 猪油

猪油是很多人童年的回忆，用来炒菜、炖菜特别香，即使是直接涂到煎饼上，再撒点白糖都很美味。不过，猪油跟椰子油、棕榈油一样，饱和脂肪酸含量很高，在40%以上。所以不要常吃猪油，否则饱和脂肪酸摄入量就会超标。

4. 黄油

黄油是从牛奶中提取出来的脂肪，其同样富含饱和脂肪酸。其中，无水黄油中的饱和脂肪酸含量最高，达61.9%。所以，吃面包时尽量不要涂抹黄油，日常烹调时也尽量不用黄油。外出就餐时，尽量少吃添加黄油的食物，如披萨、蛋糕、南瓜浓汤、蘑菇浓汤等。

5. 氢化植物油

氢化植物油是以大豆油、菜籽油等植物油为原料，经过加氢技术得到的油。它在室温下呈现半固态或固态，用来加工食物时，其塑形效果、起酥效果更好，食物可保存更久，而且氢化植物油价格也比较便宜。但是，含有氢化植物油的食物都可能含有反式脂肪酸，过多摄入会增加心脑血管疾病的风险。

6. 反复煎炸用油

反复煎炸食物用的烹调油，不仅容易产生反式脂肪酸，还容易产生过氧化物及致癌物，如丙烯酰胺、杂环胺、苯并芘等，不仅增加心脑血管疾病的患病风险，还易加速衰老，增加患癌风险。小摊及饭店售卖的煎炸食品常存在反复用油的情况，尤其是路边摊的油条、油饼，所以应当少购买煎炸食品。

7. 土榨油

土榨油是指小的油料作坊榨出来的油。与大多数成品油相比，土榨油没有经过脱酸、脱色、脱臭等精炼处理，黄曲霉毒素含量易超标。烹调时，土榨油也容易产生加速人体衰老的过氧化物，以及不利于心血管健康的反式脂肪酸。（据《健康时报》）



科学防治肺癌

每年的11月17日是国际肺癌日，11月也是全球肺癌关注月。医生提醒，肺癌防治刻不容缓，公众要增强防范意识。新华社发 德德德 作

冷冻馒头会长黄曲霉毒素？谣言！

最近，一条声称“浙大研究发现：冷冻馒头不能吃，冷冻超过两天会长黄曲霉毒素”的短视频迅速走红，并登上多个平台热搜，引发广泛关注和恐慌。那么，冷冻馒头真的会长黄曲霉毒素吗？

首先，从目前的科学研究结果看，这种说法过分夸大了冷冻馒头可能存在的风险。其次，经过搜索，目前发布这条消息的自媒体没有一个列出该研究的确切信息，包括具体的论文标题、研究团队等，作为涉及科学研究的报道，这并不可信。

冷冻馒头很难发霉

黄曲霉毒素的产生其实并没有大家想象的那么容易。一方面，黄曲霉菌是一个大家族，有许多种类，只有部分特定菌株的黄曲霉才能产生黄曲霉毒素。另一方面，正确保存的冷冻馒头其实很难长黄曲霉，因为黄曲霉很“挑食”，它并不喜欢冰箱里的冷冻环境，也不喜欢“吃”馒头。

首先是环境，黄曲霉产生毒素需要特定的条件，其中有两个重要因素——温度与湿度。黄曲霉能在10℃~45℃的环境中生长，最适宜的温度是30℃左右。冰箱冷冻室的温度在-18℃左右，对黄曲霉来说太冷了，没法“愉快”地生长；黄曲霉生长最适宜的湿度约为85%，而冰箱冷冻室太干燥了。

其次，黄曲霉对“食物”也很挑剔。黄曲霉需要营养物质才能生长并产生毒素，它喜欢的营养物质主要存在于大米、玉米、花生等粮油及其制品中，其他的黄曲霉都“不爱”。

因此，冷冻馒头长黄曲霉并产生黄曲霉毒素的可能性几乎可以忽略，况且，目前也没发现过冷冻馒头被黄曲霉污染导致的黄曲霉毒素中毒事件。

远离黄曲霉毒素

冷冻馒头的“冤情”解开了，但黄曲霉毒素的危害确实不容忽视。黄曲霉毒素来自黄曲霉，它是黄曲霉和寄生曲霉在生长过程中产生的次级代谢产物。黄曲霉毒素的热稳定性好，常规烹调加热不易分解。

黄曲霉毒素对人体和动物的危害，主要体现在黄曲霉毒素的免疫抑制性，以及致突变、致癌、致畸的危害性。世界卫生组织的癌症研究机构将黄曲霉毒素中的黄曲霉毒素B1评为I类致癌物，其主要会增加肝癌患病风险。

黄曲霉毒素最主要的来源是发霉的粮食谷物和坚果，比如发霉的大米、玉米、花生等。平时买的大米、玉米等，储存时要注意防霉，尽量不要买土榨花生油。黄曲霉毒素很苦，食用发霉花生、坚果等食物时，如果感觉很苦，要马上吐出来并漱口。

三种方法正确保存馒头

那么，如何保存馒头并延长其保质期？

冷冻：最佳储存方式。将新鲜、未受杂菌污染的馒头用干净的密封袋封装，放进冰箱冷冻室内，这样馒头既不容易变质，也不影响复热后的口感。

冷冻馒头通常可以保存3个月。如果在密封时抽真空，并将每个馒头分开保存，每次拿取一个不会影响其他馒头，则能保存更久。虽然馒头冷冻后能保存较久，但依然建议在1个月内吃完。

冷藏：可以短期储存。冷藏保存的温度通常在4℃~6℃，虽然不适合黄曲霉生长和产生毒素，但若时间太长，馒头容易被绿霉、黑曲霉或者李斯特菌污染。加之冷藏室开关频繁、食物种类较杂，容易带入杂菌，因此冷藏保存建议不要超过3天，同时也要注意密封、干燥保存。

无论是冷冻还是冷藏，吃之前一定要对馒头进行彻底加热，最大限度消灭致病菌和毒素。

烤干：解锁新的吃法。和冷藏、冷冻这种降低温度的方式不同，烤馒头片能迅速降低馒头的含水量，会大大抑制各种菌类的繁殖。烤馒头片虽然没有刚出锅的馒头口感绵甜，但由于高温的加持，让馒头有了酥脆的口感和焦香的风味。

烤馒头片虽然不容易发霉，但保存时要注意干燥通风，同时建议保存时间不要超过一周。

（据“科普中国”微信公众号）