温,构選兼姤缃 - 温,逑鏃ユ湰鏂伴椈鏃朵簨 -

四种最易致癌的用油习惯

健康

浣滆

鍙戝竷浜庯細2006/10/16 20:45

"油"是人们每日必吃的食物,因此它的用法是否科学对人体健康至关重要,如果使用不当,日积月累甚至可能引发癌症。

日前,我国著名心血管专家洪昭光教授针对人们在饮食生活中对食用油方面容易造成的一些误区 提出了很多实用的建议。

误区1:高温炒菜

很多人炒菜时喜欢用高温爆炒,习惯于等到锅里的油冒烟了才炒菜,这种做法是不科学的。高温油不但会破坏食物的营养成分,还会产生一些过氧化物和致癌物质。建议先把锅烧热,再倒油,这时就可以炒菜了,不用等到油冒烟。

误区2:不吃植物性食用油,或者不吃动物油

如果没有油,就会造成体内维生素的缺乏,以及必需脂肪酸的缺乏,影响人体的健康。一味强调只吃植物油,不吃动物油,也是不行的。在一定的剂量下,动物油(饱和脂肪酸)对人体是有益的。

误区3:长期只吃单一品种的油

现在,一般家庭还很难做到炒什么菜用什么油,但我们建议最好还是几种油交替搭配食用,或一段时间用一种油,下一段时间换另一种油,因为很少有一种油可以解决所有油脂需要的问题。

误区4:血脂不正常的人群或体重不正常的人群,用油没有什么不一样的