



植物油 VS 动物油 哪种更安全?

专家:控制烹调方式最重要

近日,一则“科学家称植物油做饭可致癌”的消息在自媒体上狂传。成为继前一阵“红肉致癌”消息又一个刺激神经的重大饮食安全信息。对此,食品专家和营养专家均表示这一说法并不科学,最重要的还是控制饮食方式和每日食用油的量。

脂、脂肪肝的人来说可谓火上浇油,就不建议选择。”

不同油烧不同菜,不同油交替着吃

如何才能健康吃油呢?江苏省营养协会临床营养专业委员会副主任王宏星介绍,生活中应该用不同的油做不同的菜。棕榈油和椰子油适合做煎炸、爆炒食物。它们在植物油中属于不易被氧化的品种,适合高温煎炸,但这种方式本身不推荐,可以用电烤箱、空气炸锅等容易控温的厨房电器替代。花生油、稻米油、茶籽油、精炼橄榄油、低芥酸菜籽油包括芥花油等适合做一般炒菜。豆油、玉米油、葵花籽油可

以做完全不冒油烟的清炒和炖煮菜;亚麻籽油、芝麻油和核桃油适合做凉拌菜。黄油、猪油只可偶尔用来增加美食风味。不过,吃任何一种油都要注意控制烹调油脂总量,每天不超过30克。

不少营养专家都推荐几种油换着吃,不要一个品种的油用到底。他们建议大家在使用油上该遵循以下几大原则:多在家做饭,少在外就餐;买小包装的,避免氧化尽早用完;买油壶分装,带刻度方便定量。希望油烟小的市民可以选择一级精炼食用油。

江南晚报

生活百科

让肌肤水嫩的 4种富含维生素A食物

很多女性一上年纪皮肤就有皱纹、死皮等老化现象,让女性非常烦恼。想让肌肤水嫩,不如多吃以下几种富含维生素A的食物,因为维生素A具有调节表皮及角质层新陈代谢的功效。

1.水果类食物:芒果

芒果的胡萝卜素、维生素A含量特别高,是所有水果中少见的。有益于视力的改善,能润泽皮肤,是女士们的美容佳品。芒果中含有一种叫做芒果甙的物质,这种物质有明显的抗脂质过氧化和保护神经元的



2.动物类食物:动物肝脏

动物肝脏堪称食品中的“维生素A之王”。人们常吃的动物肝脏,其维生素A含量从高到低依次为:羊肝、牛肝、鸡肝、猪肝。从肝脏中直接吸收得到的维生素A足以补充人体日常所需。

3.蔬菜类食物:胡萝卜

胡萝卜在蔬菜中维生素A含量排名第一。胡萝卜中主要含有β-胡萝卜素,它的营养价值极高,1分子可以转化为2分子的维生素A。胡萝卜含有的维生素A,是人体正常生长发育所必需的物质,能提高人体免疫力,间接达到防癌的目的。

4.植物类食物:红薯

根据美国农业部国家营养数据库的统计结果,一个中等大小的红薯能满足人体每日对维生素A需求量的40%,红薯比紫薯维生素A含量往往要高很多。红薯中的绿原酸,更能抑制黑色素,有效降低雀斑和老人斑的生成。还可以抑制肌肤老化,保持肌肤弹性,延缓衰老。

99健康网

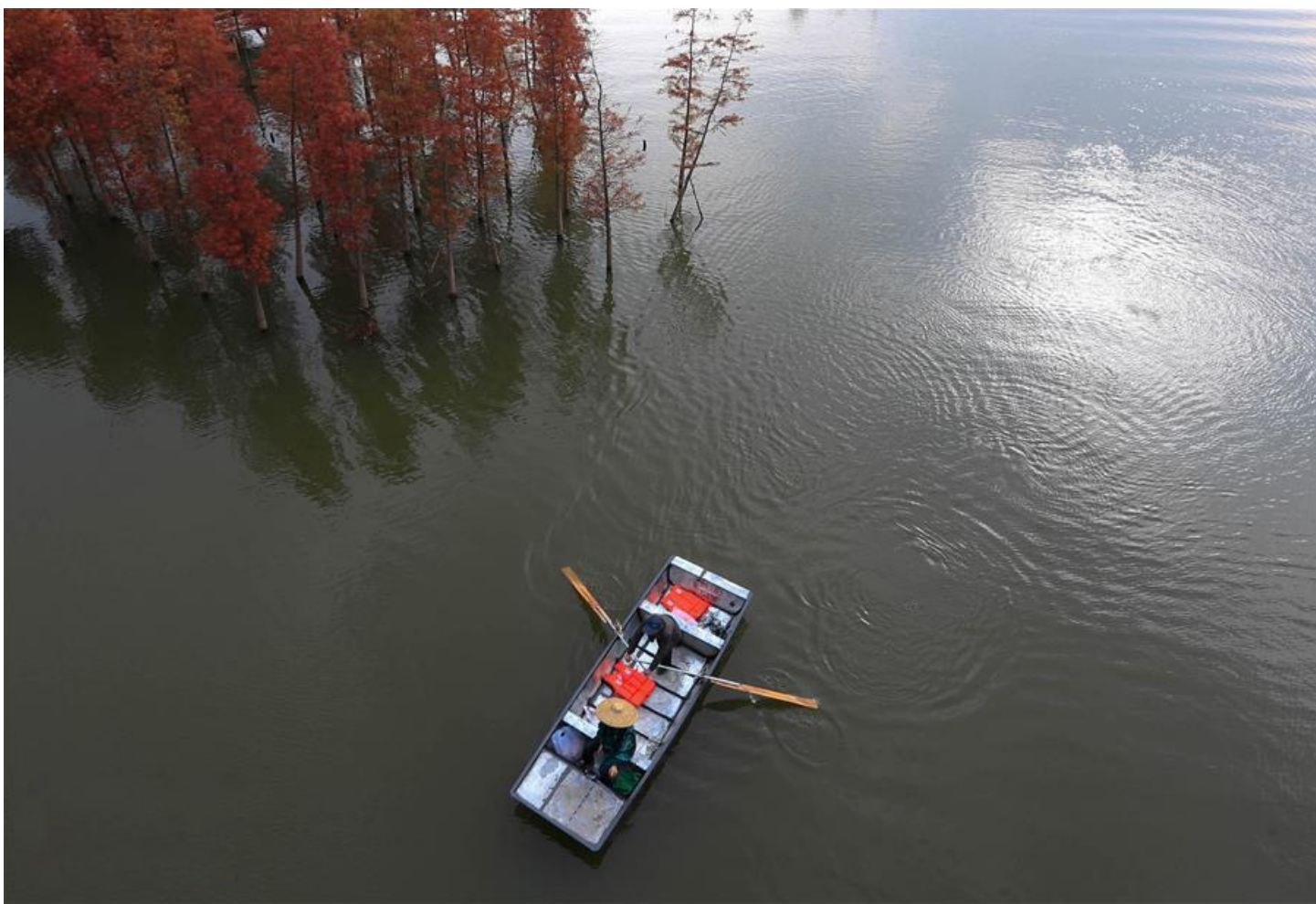
植物油不过量、少煎炸可放心吃

这则消息来自于英国《每日电讯报》的报道,说英国科学家通过试验发现,玉米油和葵花籽油等普通植物油加热时会产生大量醛类化合物,可能导致癌症、心脏疾病以及痴呆。此外,用植物油烹饪炸鱼和薯条,致癌醛类化合物的含量超出世卫组织健康标准的100到200倍。原因是,这些植物油富含不饱和成分,当加热时它们会加热容易产生醛类等有毒物质。

对此,江南大学粮油发酵工业国家工程实验室副主任石贵阳表示,食物中的不

饱和成分长时间加热,经历一系列复杂的化学反应,确实能积累出有毒的化学物质,像烧焦的食物容易致癌就是这个道理。但大量醛类物质的产生需要两个限定条件:高温、长时间。大家在日常做饭中,只要不过量、少煎炸就无影响。

石贵阳表示,谈植物油的危害主要有两个指标:一个是总量,一个是种类。就总量而言,《中国居民膳食指南》中建议的是每日25~30g的食用油。另外,不同状态的人也应选择不同种类的油。“猪油、鸭油、奶油相对于植物油含饱和脂肪酸和胆固醇较多,对患高血



11月15日,渔民划船行驶在江苏省盱眙县天泉湖上。位于江苏中部的淮安市盱眙县,有一处“舟行红杉间人在画中游”的独特景观——天泉湖“水上森林”。“水上森林”缘起于20世纪90年代,当地在天泉湖生态建设时推广种植红杉。目前,众多色彩鲜艳的红杉挺拔于天泉湖中,形成了独特的风景画卷。

超1亿“国际扫客”海外“扫货” 国人“消费升级”如何满足?

进口牛奶售出300个集装箱、美国好奇纸尿裤售出80万包……今年“双11”天猫国际开场仅10分钟就售出来自41个国家的2605个海外商品。从以往主要“扫货”大件高档家电产品,到如今大量海淘指甲刀、牙膏等家庭必需品,国人海外购物对象正经历结构性变迁。

国家旅游局统计显示,2014年,我国公民境外消费额首破1万亿元,超1亿“国际扫客”海外“扫货”。数据的背后折射了什么?对我国这样一个制造业大国,又有何启示?

跨境消费年超万亿,指甲刀、牙膏也成“扫货”对象

今年“双11”,天猫国际海外购再现销量井喷,一些国外知名卖场开场一两个小时就突破1000万元。美国、日本、韩国、德国、澳大利亚成为天猫国际进口成交排名前五位的国家。

不仅网络店内国人对境外商品疯狂扫货,在德国、日本、西班牙等地的品牌实体店、免税店,挤满了来自中国的“国际扫客”,名牌手表、名牌衣服等很多热门商品被抢断货。

记者调查发现,近一两年来,国人海外“扫货”对象已然发生明显变化。从以前的只购买高端奢侈品到如今的生活必需品成了购物“标配”,从之前的“品牌消费”到如今的“品质消费”,折射出国人购物的偏好变迁。

记者在东京一家免税店内看到,店内

的面膜、护手霜、眼霜等商品刚刚放货就被中国游客抢购一空,商家不得不对中国游客进行“限购”。在一些欧洲国家的生活超市中,刀具、锅铲、洗衣粉、厨房清洁纸巾、食物保鲜盒、儿童玩具等都是中国游客购物的首选。

在上海一家银行工作的王女士国庆节期间在东京花费4万元人民币购物,除购买药品和家具用品,还买了电饭锅、马桶盖等中国人去日本旅游购物的标配商品。一位海关工作人员介绍,一般而言,海外代购的中介费用一般占商品价格的10%左右,但即使如此,海外代购商品的价格仍然只有国内价格的70%~80%,对消费者具有很强的吸引力。

但对于多数热衷于海外购物的消费者而言,吸引他们购买的主要因素还是质量。“国外日用品的价格略高于国内同类产品,但是质量确实比国内要好,用着放心,不用担心是‘假货’,我更看重生活的品质。”在马德里一家超市购买刀具的江苏游客王欣说。

“价差大”只是一个侧面,“内外需”折射产业困境

原来是大件高端商品被抢,现在是小件生活必需品也被抢,这其中不全是价格问题,更折射出“中国制造”的设计、耐用度以及商业模式与环境的欠缺。

一些数据显示,手表、箱包、服装、酒、电子这五类产品的20个品牌高端消费品,中国内地市场价格比欧美高出不少。

“零售价中除了税之外还包括至少渠道、房租等运营成本,厂家追求的毛利率等。例如,在海南免税店中购买的商品依然比国外贵;即使新西兰进口奶粉到我国是免关税的,我国奶粉价格在全球仍不低。”上海交通大学海外教育学院税务教研组组长汪蔚青说。

此外,国内高端零售业发展滞后,引领消费回流乏力。以免税店为代表的国内高端零售业对于吸引“高端购买力”回流尚未起到应有作用。

从根本上讲,折射出我国高端零售行业和产业界在应对“消费升级”方面存在诸多不足。专家指出,随着物价水平的提升,许多“中国制造”在价格提升的同时,品质和品牌形象并未同步提升,造成“性价比”相对下降;“中国制造”底气不足。

财富品质研究院院长周婷说,一定程度上讲,国内产品要么质高价也高,要么价廉质低,这无疑会加大消费者的购物疑虑。

记者曾调研儿童汽车安全座椅行业,数十个安全座椅品牌中,除了Kiddy等国外知名品牌外,有不少品牌都宣称自己有英国、法国、意大利等“血统”,其中不少都是在海外注册品牌,但产品从设计到生产加工,都是在国内完成的。

“中高端购买力”外流,“国货升级”如何跟上“消费升级”步伐?

“中高端购买力”持续外流,一方面折

射出我国民众消费潜力巨大,一方面折射我国零售业和制造业发展状况无法满足“消费升级”要求。

专家表示,民众消费升级,倒逼民族产业转型升级。只有创新消费品,增加优质产品的有效供给,建立多元化的供给体系,才能满足广大消费者个性化、多样化的消费需求,引导“国际扫客”回流。

今年4月,国务院要求有关部门在科学评估基础上,降低进口商品关税、消费税,增设和恢复口岸进境免税店,合理扩大免税品种,增加一定数量的免税购物额。

“解决消费外流问题要从供需两方面着力。”周婷说,在供给方面,提升品质监管和技术水平;在需求方面,推进国内商贸流通企业税费的减免、降低流通环节的直接税收和间接税负,从而降低终端售价。

商务部研究院消费研究部副主任赵萍表示,未来中国的免税政策应同时向国人开放,多元推进免税业务,在国内出境游客居多的主要商业城市发展市内免税店,允许即将出境的国人在市内免税店购物。

专家认为,引导“跨境消费”回流不应满足于增加消费,而应惠及整个产业链,从根本上讲应该提升“中国制造”的水平,走“精品工业”路线,使“中国制造”“中国品牌”真正受到国内高端消费者的认可。 新华网

吃枸杞的 4大注意事项

一、吃枸杞的量

枸杞虽然具有很好的滋补和治疗作用,但任何滋补品都不要过量食用,枸杞也不例外。一般来说,健康的成年人每天吃20克左右的枸杞比较合适;如果想起到治疗的效果,每天最好吃30克左右。

10克——明目,15克——补肾,30克——减肥。

二、枸杞的适宜人群

最适合吃枸杞的是体质虚弱、抵抗力差的人,但一定要每天吃一点,长期坚持食用,才能见效。

三、枸杞的不适宜人群

由于它温热身体的效果相当强,正在感冒发烧、身体有炎症、腹泻的人最好不要吃。另外,患有高血压、性情太过急躁的人,或平日大量摄取肉类导致面泛红光的人最好不要食用。

四、吃枸杞的禁忌

1.枸杞茶不能和绿茶同喝

两者同时喝的话,会在体内形成一种人体无法吸收的物质,长期存留,会对身体有很严重的损伤。

2.泡枸杞茶不能开水

因为水温太高的话,会破坏枸杞的营养,所以,最好的就是水凉一下的时候,再放入枸杞,再喝,会有更好的效果。但实际上,枸杞泡水其实是没有多大的作用的,最好的是人粥或者是炒菜用。

3.枸杞不能和大枣一起食用

枸杞其实是不宜与红枣一起做粥的,大家可能都不太了解。因为两者相抵抗。所以,如果做粥的话,最好是不要同时放。当然,做枸杞粥的时候,自然是可以放点儿水果进去,例如切成丁的苹果或者是梨等,效果会更好。

4.枸杞煲汤时间不宜过长

枸杞在清洗过程中泡开水喝或煲汤时,时间都不能过长。过长的浸泡煮汤时间会使药效中的微量元素流失掉。应该在汤快煲好时放入枸杞以保证更有药效。

99健康网

