

<<食之油道>>

图书基本信息

书名：<<食之油道>>

13位ISBN编号：9787108040787

10位ISBN编号：7108040786

出版时间：2012-6

出版时间：生活·读书·新知三联书店

作者：傅国翔

页数：167

字数：82000

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

<<食之油道>>

前言

正确饮食，让身倦找回自愈力！

一般婴儿出生后几天便离开妇产科医院回家。

而我，却是出生于自家的医院。

童年时期就在医院里穿梭自如。

自小在一个西医家庭中长大，父亲是药剂师，母亲是护理师，外公和舅舅都是妇产科医师。

似乎在我出生的那一刻就注定了我与“健康产业”结下了不解之缘。

虽说是医疗世家，母亲却在生完我后开始患上严重的腰酸背痛与持续性高血糖症状。

理所当然的，母亲就开始服用各类药物来“压制症状”。

起初一两年药物效果奇佳，但时间一久就需要加大剂量，并且要更换不同的药品才得以奏效。

渐渐地，各类药物也不起作用后，母亲便开始寻求中医以及各种民间疗法，但最后都未能根除病痛。

感谢上天的眷顾，就在母亲心灰意冷之际，从长居美国的亲戚那里听说到了生机饮食与食疗的概念

。母亲便抱着姑且一试的心态，坚持了一段时间的生机饮食疗法。

万万没想到，竟取得了惊人的效果！长年的腰酸背痛解决了，血糖也稳定下来了。

这不仅仅震撼了母亲本人，也让在她身边的我们感受到正确饮食方式的力量。

由于母亲的缘故，我决心彻底研究饮食与健康的关联性。

我先后在加拿大亚伯达大学与北京大学医学部学习食品营养及临床医学，期待将营养与医学结合，帮助更多的人。

在加拿大学习食品营养时了解到，油脂摄取不均衡正是造成高胆固醇、高血脂等问题症状高发的重要原因之一。

从亚伯达大学附属医院中实习时见到，这些病患在配合医院的治疗的同时，愿意依照营养师的指示改变饮食习惯，长期下来可以看到病情的改善。

这让我更加肯定，饮食习惯对于各类慢性疾病的预防起着关键性的作用。

而在北京积水潭医院及人民医院实习期间，见到无数因为高胆固醇、高血脂等问题所困扰的病患必须长期挂号拿药来解决身体病痛时，更赋予我强烈的使命感，期许自己将健康饮食的生活方式推广给更多人。

在涉足营养领域十年来接触过各种关于饮食的问题。

总结起来发现，国人对于生活中最陌生的朋友——食用油——有着无数的疑惑。

我应该要吃什么油才会健康？

我老伴儿得了高血压是否要吃橄榄油？

油少放了菜不好吃，要怎么样既少油、菜又好吃……中国人说，每天生活必备的是柴米油盐酱醋茶。

可见，厨房中是少不了食用油的。

但市面上关于食用油的书籍与资料却不多，我想这也是为什么每次受邀演讲时，大家总是对于食用油的问题充满了兴趣的原因。

一次的演讲中有幸与三联书店合作，在活动结束后和编辑聊及油品议题时了解到，出版社有计划在国内出版一本关于食用油的书籍。

多么振奋人心的事呀！就这样，我开始了这本书的撰写。

在此感谢三联书店给我这次机会向大众推广健康的饮食方式。

也感谢编辑黄新萍耐心地与我反复沟通，并对文字内容编辑梳理，才让这本书得以成功地面向广大读者。

期待这本书能够让读者以轻松的方式，对每天食用的油脂有更深一层的认识。

祝福天下所有人健康、平安。

傅国翔 2012年1月

<<食之油道>>

内容概要

你也许知道：油吃多了不好，不吃油万万不行，亚麻籽油有利于身体健康，进口橄榄油品质比较好，DHA、EPA是儿童脑部发育的必需元素，孩子多动症是天生的，减肥应该少吃油，心血管疾病应该减少油脂食用量，反式脂肪酸对健康有害，吃调和油可以摄取到多样化的油脂，过期的油品不能食用；但你也许不知道：如何合理摄取各种油脂，用亚麻籽油炒菜，你摄取不到应有的营养素，如何选择真正的进口初榨橄榄油，哪些油品可以在体内转换为DHA、EPA，多动症和吃错油也有关系，吃对油可以帮助减肥，选对食用油可以预防心血管疾病，哪些食物中含有反式脂肪酸，如何在家自制健康的调和油，过期的油品有很多其他用途。

《食之油道》教会你如何吃油！

<<食之油道>>

作者简介

傅国翔，营养师，自幼耳濡目染，在一个从事有机的家庭中长大。希望结合自己所学的营养学与医学专业，将正确的饮食方法分享给更多的人。加拿大阿尔博塔省立大学食品营养系学士；北京大学医学部临床医学学士；中华人民共和国一级 / 高级营养师；欧洲色瑞司（上海）认证公司注册有机检查员；台湾藕根香企业特聘营养讲师；内蒙古宝坤农业公司营养咨询顾问；洛可可国际创意农业咨询顾问。《北京晚报》健康专栏作家；编写天真国际书院“儿童食育”课程，并担任特聘教师。

《都市主妇》“食疗保健坊”特聘专栏作者·曾任CCTV、BTV等媒体健康栏目嘉宾。

一描，本名韩忠，插画师。

《少年先锋报》美术编辑，知名儿童插画师。为国内多家媒体绘制封面、插图，设计迷宫游戏等。

<<食之油道>>

书籍目录

推荐序：吃对食用油才健康

自序：正确饮食，让身体找回自愈力！

Part 1 为什么要吃油？

脂肪从何而来？

脂肪对身体有什么作用？

皮肤水嫩的关键

身体的防护垫

促进维生素的吸收

细胞膜的主要建材

角色与功能转换

管理身体各类生理反应的大将军——前列腺素

一滴油在体内的旅程

身体如国度进出需监督

消化系统中的旅程

认识脂肪大家族

蛇蝎美人——饱和脂肪酸

层次丰富的不饱和脂肪酸

两个黄金比例——1：1：1和1：4

Part 2 一瓶食用油的诞生

什么是精炼油？

精炼油是怎么加工出来的？

精炼油有什么好处？

如何选择精炼油？

保存精炼油的要领

什么是初榨油？

初榨油才有的营养元素真不少

如何挑选初榨油？

初榨油的食用与保存

何谓有机食用油？

油品新花样

添力DHA、EPA、ALA

植物甾醇的迷思

植物奶油：现代饮食新危机

植物奶油是完全人造的脂肪酸

健康刽子手——反式脂肪酸

<<食之油道>>

如何辨识植物奶油？

国内外对反式脂肪酸的规范

Part 3 吃对了油脂 健康非难事

Part 4 各类人群的用油指南

Part 5 信用油的家庭成员

附录一：文文的食谱

附录二：食用油的各类营养成分对照表

<<食之油道>>

章节摘录

版权页：插图：植物工营养素：植物营养素是给予植物亮丽颜色的天然植物色素。

植物营养素也同时具有强大的抗氧化作用。

我们比较耳熟能详的植物营养素为叶绿素、β-胡萝卜素等。

但是植物营养素非常娇嫩，对于高温环境同样非常敏感。

经过精炼的高温环境后，大部分的植物营养素都被破坏殆尽。

这也是为什么不同的初榨油会有各种独特的植物原色，而不像精炼油一样都是清澈透亮的黄色。

而初榨油所含的植物营养素正是现代人所缺乏的重要营养素之一。

亚麻酸（Omega-3）：亚麻酸和亚油酸都是必需脂肪酸的成员。

但是亚麻酸却非常怕热。

基本上只要是温度超过105摄氏度，亚麻酸就会遭到破坏。

所以大部分的油厂在挑选榨油原料时都会尽量选择亚麻酸含量少的原料来加工，避免因为精炼过程高温破坏亚麻酸造成成品油品质的下降。

也正是因为这个原因，我们在市面上很难找到含有亚麻酸的精炼油（就算是标签上标有亚麻酸含量，但大多都会遭精炼过程的高温破坏而失效），这就造成了全民普遍缺乏亚麻酸的状况。

因为初榨油不经过精炼过程，所以油中所含的亚麻酸基本上被完整地保留下来。

每种植物种子中所含的亚麻酸含量不同，请见附表来挑选适合自己的初榨油。

初榨油在加工过程中尽量以保持植物营养为前提，所以减少了很多深加工的环节。

也因为如此，初榨油原料的品质、原料的保存就显得更为重要了。

因为精炼过程其实对于植物油来说就是一种提纯的过程。

在这过程中虽然把很多营养素去除了，但同时也把很多原料中的重金属残留、农药残留物，或者是因为保存环境不当而产生的黄曲霉毒素等都一并去除了。

而初榨油没有精炼这一步骤，因而慎选原料显得更为重要。

对于消费者来说，当选择初榨油时，应尽可能选择有机认证原料所压榨出来的初榨油。

在有机规范的种植标准中，是不允许使用任何农药化肥的，同时对于土壤中的重金属含量也有一定的规范。

也因为有机规范对于原料的“可追溯性”有着严格的要求，所以在原料保存上，厂家也必须做到规范的管理。

一般来说使用有机原料压榨出来的油品会在标签上标上有机认证标章供消费者参考选购。

本章对有机概念也做了深入的介绍（第55页）。

除了尽可能选择有机认证的初榨油外，还有什么挑选初榨油的标准呢？

在超市茫茫油品大海中，如何挑选到货真价实的初榨油呢？

以下是一些挑选初榨油的小技巧。

看包装。

一般来说，由于初榨油没有经过精炼的过程，所以保留了很多植物本身所含的营养元素。

也因为如此，初榨油相对容易受到保存环境的影响，而减短保存期限。

打个比方，新鲜面条和方便面，保存期限一定是方便面比较久。

但是大家也都知道，一定是在市场买的新鲜面条比较营养可口。

所以我们可以推断，营养物质含得越多的食物，越不容易保鲜。

这也就是为什么所有的初榨油都是小瓶包装的缘故。

一般来说，大多为半斤（250毫升）的包装。

开瓶后需要在六周内食用完，避免油脂中的营养物质流失。

所以挑选小包装的初榨油是最明智的选择。

包装物的材质。

初榨油最好用深色的玻璃瓶来作为包装材料。

前面提到，油脂中的很多营养元素对于光线是很敏感的。

<<食之油道>>

深色的玻璃瓶可以有效阻止光线对于油脂的破坏。

回想一下这种小瓶装的深色玻璃瓶在超市中是不是有种似曾相似的感觉呢？

其实很多国外进口的橄榄油都是用这种材质来包装的。

<<食之油道>>

编辑推荐

《食之油道》讲述了很种类的不同，有20种食用油大盘点，7种另类用油法，5种油品保鲜法，5种人群的用油基本原则，通过这几点的认识，可以教会我们如何使用油？
教我们如何正确食用油。

<<食之油道>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>