

<<食用油与健康>>

图书基本信息

书名：<<食用油与健康>>

13位ISBN编号：9787509145807

10位ISBN编号：7509145805

出版时间：2011-12

出版时间：人民军医

作者：王兴国

页数：159

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>

## <<食用油与健康>>

### 内容概要

本书从与大众生活最密切相关的食用油使用的三大问题、国际先进的研究成果和典型的案例分析入手，向广大读者介绍了食用油的基础知识(食用油的营养成分、健康功效、食用油的加工过程、食用油中可能存在的有害成分)

，总结归纳了各种常用食用油的特点，并推荐了选用食用油的最佳策略、烹调用油的最佳方案。

本书内容翔实、行文流畅，具有很强的指导性和实用性，是家庭用油保障健康不可缺少的辅助图书。

## <<食用油与健康>>

### 作者简介

王兴国，大连市中心医院主任营养师，原大连医科大学附属第二医院营养学教授，辽宁省营养学会理事，大连市营养学会副秘书长。

1993年，毕业于中山医科大学(现中山大学)医学营养学系，师从著名营养学家何志谦教授，是改革开放后国内最早期的营养学本科毕业生之一。

近20年来，一直致力于临床营养、营养学教学工作，并为推广和普及大众营养知识做着积极的奉献。

主要科普著作：《拨开营养的迷雾》《吃出健康很容易》《八大平衡决定健康》《脂肪肝饮食与中医调养》《慢性乙型肝炎饮食与中医调养》等十余本。

## <<食用油与健康>>

### 书籍目录

#### 第1章 食用油是最主要的膳食问题

- 一、膳食结构最重要
- 二、膳食结构失衡导致慢性病
- 三、食用油用量过多造成膳食结构失衡
- 四、食用油品种单一不利于健康
- 五、地沟油何以流行
- 六、不恰当的烹调用油法
- 七、日益流行的“加油食品”

#### 第2章 食用油的健康效应

- 一、食用油的主要成分是脂肪
- 二、各种脂肪酸的健康效应与摄入策略
- 三、食用油其他的营养成分
- 四、食用油中可能存在的有害物质

#### 第3章 油脂的制取与加工

- 一、油脂在油料种子中的存在
- 二、油料的预处理
- 三、压榨法制油
- 四、浸出法取油
- 五、油脂精炼
- 六、与植物油制取和加工有关的健康问题

#### 第4章 各种食用油的特点

- 一、大宗食用油
- 二、小品种食用油
- 三、动物油脂
- 四、其他食用油

#### 第5章 选择食用油的最佳策略

- 一、少量，即限制烹调油用量
- 二、多样化，即要吃各种植物油
- 三、均衡，增加小品种植物油
- 四、重视品质，选高品质植物油
- 五、精挑细选，鉴别优劣
- 六、调和油有名无实
- 七、不要食用动物油

#### 第6章 常见慢性病选用植物油的原则

- 一、血脂异常或冠心病
- 二、高血压
- 三、糖尿病

.....

#### 第7章 烹调时最佳用油方案

## &lt;&lt;食用油与健康&gt;&gt;

## 章节摘录

版权页：插图：如真菌毒素、苯并(a)芘、二恶英、多氯联苯、杂环胺、丙烯酰胺等致癌物。这些有害物质与很多疾病的发生都有关系，如脂肪肝、胃病、克罗恩病、胆囊炎、血脂异常、高血压、心脏病以及多种癌症。

这种经过反复加热利用的地沟油，虽然刚“提炼”出来的时候或许是黏糊糊的，有点像家里抽油烟机油盒里面接到的废油，但是经过简单的处理，如去臭、脱色、水洗、沉淀、分离，就会变得黄黄的，且无异味，再与新鲜食用油混合后，外观就变得“正常”，人们也根本吃不出什么异常来。

只会觉得稍有些腻口或者难以刷洗掉。

最糟糕的是，用现有的检测方法几乎无法测定出哪些是地沟油。

因为，餐饮机构和食品加工企业大量应用的“精炼植物油”“植物奶油”之类，或者正在使用但已经是反复加热过的煎炸油，其外观和主要理化项目与地沟油本来就有很多相似之处。

这难免不让人担心，地沟油再经过一次精炼和氢化处理，很有可能堂而皇之地变成固态的“精炼植物油”或者“植物奶油”之类的产品，进入餐饮机构，登上人们的餐桌。

另一方面，我国目前餐饮业废弃油脂的处理回收还缺乏系统完善的管理机制。

以每年消耗食用油约2200万吨计，其中15%（约330万吨）会成为废弃油脂。

随着近年食用油价格大幅上涨，加工餐饮机构废弃油脂的净利润也越来越大，很多不法分子从事地沟油的收购牟取暴利。

可想而知，现在说杜绝地沟油进入餐桌还为时过早。

正如地沟油进入餐桌的问题并不是近几年才出现，它其实已经存在十余年了一样，在未来很长的一段时间内，它还可能继续存在。

地沟油的持续存在和流行，首先是不法加工者、餐饮机构利欲熏心的结果，其次也与人们不重视食用油品质有很大关系。

绝大多数消费者在酒楼、饭店、小吃摊、食堂进餐时，从不关心其所用烹调油的质量，对油炸食品和过油菜肴也一吃为快。

## <<食用油与健康>>

### 编辑推荐

《食用油与健康》：现代生活中，人们多比较关注“大鱼大肉”的害处，却并不太了解食用油过多和使用不合理造成的健康危害。

实际上，食用油才是现阶段城市居民膳食结构中最值得关注的问题。

要获得良好的营养，不能依靠某些单个的食物，而应该依靠多样化的食物互相搭配，也就是膳食结构

。平衡合理的膳食结构才是良好营养的可靠保障。

然而，中国城市居民的膳食结构是不平衡的，造成这种失衡的主要原因居然是食用油摄入过多。

《中国居民膳食指南（2007）》建议，应经常更换烹调油的种类，食用多种植物油。

食用油是否多样化或者说各种脂肪酸摄入是否平衡，对身体健康有重要影响。

在炒、炸、煎等烹调过程中，食用油经高温加热后，香味、口感以及色泽可能都会得以明显提升，但这种提升是以牺牲营养和生成有害产物为代价的。

食用油是最主要的膳食问题、食用油过多造成膳食结构失衡、食用油品种单一不利于健康、不恰当的烹调用油法无益健康、摄入有益脂肪酸需讲策略、增加小品种植物油助益膳食平衡、擦亮慧眼，选用高品质植物油、选取最佳烹调用油方案、科学储油有妙法。

为健康请关注食用油安全与多样化！

<<食用油与健康>>

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>