



自家榨油能否保证安全?

专家:有变质致癌风险

越来越多的人重视食品安全,于是很多人开始“自己动手,丰衣足食”,不仅馒头、面包、饺子等自己在家“DIY”,就连油也要在家自己榨,网上的家用榨油机,一天都能销售好几百台。但是,自己榨油真的安全吗?

自己榨油有哪些风险?

北京市营养源研究所的专家蒋彤表示,自己榨油会存在一些问题。首先,杂质脱不掉,油比较浑浊,这种浑浊会影响油的风味、口感和安全,“植物油中本身含有的不饱和脂肪酸就比较多,容易氧化变质,有了这些杂质后会变得更无法妥善保存,而且放得时间越长,越容易氧化,食用也就越危险。”

其次,不管是花生、大豆还是菜籽,都有被黄曲霉毒素侵染的可能。在油的精炼过程中,大多数黄曲霉毒素会被去掉,所以精炼油并不容易出现黄曲霉毒素超标,“而自己榨油不进行精炼,超标的可能性就很大,黄曲霉素的致癌性是很高的。因此,自己在家榨油并不比买超市的油安全。”

买来的油有反式脂肪酸?

许多人担心油的精炼过程中会产生反式脂肪酸。蒋彤表示,理论上说,高温长时间的

处理确实会使一部分不饱和脂肪转化成反式脂肪。但是,在合理的精炼工艺中,这个转化率并不高。

根据国家食品安全风险评估与交流中心的调查数据,近年来,中国市场上的植物油中,反式脂肪酸的含量在1%上下。

考虑到每个人每天食用植物油的量,这个含量的反式脂肪所带来的健康风险小到可以忽略。

哪种油更安全?

蒋彤介绍,市面上常见的油根据加工工艺可以分为两种:压榨油和浸出油。

其中,压榨法是靠物理压力将油脂直接从油料中分离出来,全过程不涉及任何化学添加剂,风味比较饱满,相对比较安全。

浸出法是用溶剂将油脂原料经过充分浸泡后进行高温提取,经过“六脱”工艺(即脱脂、脱胶、脱水、脱色、脱臭、脱酸)加工而成,最大的特点是出油率高、生产成本低,“这种方法可能会有溶剂残留,但国家要求现在溶剂的含量为不得检出,一些大品牌的‘食用油’大家亦可放心食用。”最差的油是自己在家压榨的,没有经过检验,也没有安全保障。

■ 据《北京晚报》

工作狂有害健康?

研究人员认为:是真爱就无妨

都说工作狂易出现健康问题,加拿大西蒙·弗雷泽大学的一项研究却得出了不同的结论——如果真心热爱自己的工作,投入并享受过程,即便是工作狂也无妨,不会影响健康。

研究人员让一家国际金融咨询公司的1277名员工填写一份调查问卷,通过其中763人的健康数据,分析他们罹患心脏病、糖尿病的风险因素。结果显示,长时间工作本身并不关联头疼、胃部不适等压力相关体征,或者心脏病、糖尿病等疾病风险。研究人员认为,投入是关键。工作狂的确与身体不适存在明显关联,但证据显示,只有那些工作投入度低于平均水平的工作狂,才会出现较高的心脏病或糖尿病风险;而投入度高于平均水平的工作狂并未显现重大健康问题风险,这意味着全身心投入并热爱工作反而有益健康。该研究结果刊载于美国《管理学院发现》杂志。

■ 据《北京日报》

熬夜第二天怎么办?

加班、追剧、看球赛……现代人难免熬夜,于是第二天感觉昏昏沉沉、完全不在状态。如何弥补熬夜对身体造成的不适?美国加利福尼亚大学圣迭戈分校睡眠医学中心专家索尼娅·安克里·伊斯雷尔说,晚上没睡好,第二天早上正确的做法是像平常一样,哪怕是周末也在同一时间起床。定点起床是保证昼夜节律的关键,后者影响着人的精神状态、免疫系统、新陈代谢甚至创造力。

午睡是补觉的一个好办法,但切记只能小憩,下午1点左右睡25分钟,足够给身体“充电”。睡多了会令人更感昏沉,扰乱睡眠和清醒平衡。下午3点通常是最疲惫的时候,不妨去爬几层楼梯。美国佐治亚大学运动机能学院研究人员认为,爬10分钟楼梯的提神效果优于喝咖啡。 ■ 综合

一份星报一份情
心“星”相惜暖一生

扫二维码 微信订报

订报专线: 0551-62813115
全年温情独享只需: **¥240**