

奶酪含反式脂肪酸，不能吃？

奶酪、奶酪棒近年来深受家长喜爱。然而，日前有媒体称“某知名品牌奶制品含有反式脂肪酸，有害健康”，很多网友提醒家长们“长点心”，不要再给孩子吃了。奶酪真的不能吃了么？

反式脂肪酸为何物

脂肪是由脂肪酸和甘油形成的甘油三酯，根据结构不同，脂肪酸也有不同的名称。反式脂肪酸，就是脂肪酸的一种，是一种不饱和脂肪酸。

现有研究认为，反式脂肪酸的主要危害是会显著增加患心血管疾病的风险，因为它会提高血液中的低密度脂蛋白(LDL，即坏胆固醇)水平，同时降低高密度脂蛋白(HDL，即好胆固醇)水平，也会导致动脉硬化、心脏病发作风险。至于它还会产生其他方面的影响，比如肥胖、癌症、糖尿病、生长发育、生殖健康、阿尔茨海默病等问题的说法，都是科学证据不足的。

还有一种说法，称反式脂肪酸会沉积在体内，很难代谢(说它在人体内需要代谢51天)。这都是没有科学依据的。在人体内，反式脂肪酸跟普通脂肪酸的代谢途径是一样的，没有发现反式脂肪酸在婴幼儿、儿童、青少年和成人体内的代谢途径有何不同。

哪些食物中含有反式脂肪酸

首先，很多天然植物中也含有反式脂肪酸。主要来源于反刍动物，如牛、羊等的肉、脂肪、乳及乳制品。而且，人类母乳中也含有反式脂肪酸。

研究发现，母乳中反式脂肪酸含量占母乳脂肪含量的1%—10%之间，如美国女性为7.0±2.3%，加拿大女性为7.19±3.03%。

其次，氢化植物油也含有反式脂肪

酸。植物油的氢化是通过在不饱和键上加氢，使得油的熔点升高从而改善食品加工性能的操作。液态植物油起酥效果并不好，但经过氢化，它在常温下就是半固体，可以满足工艺和口感要求。使用氢化植物油还可以改善食物的口感，比如曲奇更加酥脆、奶茶更加顺滑。它的化学性质比较稳定，可以延长保质期，且比动物油脂(如天然奶油)成本更低，因此，氢化油在食品工业界中的应用非常广泛。

但是，植物油在不完全氢化的情况下，有一些双键从天然的“顺式结构”转化为“反式结构”，从而使得含有它们的脂肪成为“反式脂肪”。

此外，食物煎、炒、烹、炸过程中油温过高，时间过长，也会产生少量反式脂肪酸。

所有氢化油都有反式脂肪酸吗

文章开头提到的事件中，媒体称该奶酪的配料表中有“食用油脂制品”就是氢化的，就是反式脂肪酸。是不是所有氢化油都有反式脂肪酸呢？

实际上，只有不完全氢化的油脂才会产生反式脂肪酸。随着食品科学技术的发展和革新，氢化植物油等食用油脂制品中的反式脂肪酸可以得到很好的控制。为根除氢化油脂制品中的反式脂肪酸，还可以采用非氢化(酯交换)工艺制作油脂替代品。因此，现在很多氢化植物油产品，植脂末、代可可脂，都能做到“0反式脂肪酸”。

反式脂肪酸真的不能吃吗

反式脂肪酸是否会危害人体健康，关键还是要看吃了多少。

目前，世界卫生组织(WHO)包括中国、美国等国家的膳食指南均建议，反式脂肪酸的供能比应低于1%，这对于一个每天需要摄入8400千焦能量的成年人，大约相



当于吃2.2克反式脂肪酸。而我国调查数据显示，人们平均每天吃的反式脂肪酸是0.39克，相当于供能比(即反式脂肪提供的能量，占人体每天总能量的比例)为0.16%，远低于WHO的建议值。因此，只要你不是大量摄入含反式脂肪酸的食物，健康风险就极低。

例如，牛奶中天然就含有反式脂肪酸，不过含量通常很少。以每百克为计，液态奶的反式脂肪酸含量平均为0.08克，奶粉为0.26克，酸奶为0.07克。也就是说，一个人一天喝2.75千克牛奶才会超出WHO的建议值。这对于人均奶制品摄入量只有不到50克的我国居民而言，显然不用担心反式脂肪酸过量的问题。

饮食中如何控制反式脂肪酸

调查显示，(精炼)植物油是人们摄入反式脂肪酸的主要来源。要控制反式脂肪

酸摄入，必须做到以下两点。

一是控制烹调中植物油的用量。中国居民膳食指南(2022)建议，成年人每日烹调油摄入量应控制在25—30克，但实际上大多数人摄入近40克，甚至超过了40克。所以，与其总担心反式脂肪酸的危害，还不如少用点炒菜油，少吃点肥肉和油炸食品。

二是关注反式脂肪酸，别忽略了总脂肪、饱和脂肪。通常来说，反式脂肪多的食物，总脂肪、饱和脂肪都少不了。饱和脂肪摄入量过高会增加动脉粥样硬化、冠心病、高胆固醇血症的风险。总脂肪摄入太多也会增加肥胖及心血管疾病的风险。

要知道，目前我国居民总脂肪供能比为34.6%，已经超出了健康推荐范围(20%—30%)，其中大部分都来自炒菜用的烹调油，还有将近1/3的人饱和脂肪摄入量供能比超过健康推荐范围(10%)。而我们的反式脂肪酸摄入量远低于健康推荐范围。据《科普时报》报道

关于红薯的营养真相

时下，红薯陆续上市，无论蒸制、烤制，还是炖菜、熬粥，都香甜软糯。但在享受红薯美味的同时，不少人存在怕长胖、高血糖、胀气等担忧。下面，为大家解答关于红薯的六个疑问。

减肥适合吃哪种红薯？市面上的红薯主要分红心、白心、紫心。其中红心的热量最低，是白心的57%、紫心的53%。减肥人群可优先选择红心红薯，每天吃100克即可，用其替代部分主食，但不要三餐主食都吃红薯，因为其蛋白质含量较低，只有馒头的10%、米饭的27%，营养没有米面均衡。此外，市面上有很多红薯零食，它们的热量可不低。比如某款红薯条的热量达到353千卡/100克，是同重量去皮煮红薯的近5倍；某款芝麻地瓜条的热量，为去皮煮红薯的6.7倍；红薯片的热量就更高了，是去皮煮红薯的7.5倍，且脂肪含量高38.1克/100克。这是因为，红薯零食大多需要使用油和糖，热量自然更高。与其吃高热量的红薯零食，不如吃甜甜的烤红薯，好吃又不易发胖。

血糖高怎么吃红薯？煮红薯的血糖生成指数(GI)是77，去皮烤则飙升到94，接近葡萄糖，这是因为烤的过程中，部分蔗糖转变成升糖更快的麦芽糖。因此血糖高的人最好吃煮红薯，但不宜吃太多，最好搭配升糖慢的叶菜、茄瓜类蔬菜等。



吃红薯胀气泛酸怎么办？红薯中的膳食纤维被大肠微生物发酵会产生气体，进而引起胀气；丰富的膳食纤维还会导致胃排空变慢，刺激胃酸分泌，胃肠功能不好的人群吃多了容易泛酸。为了减轻不适，建议每次少吃点，且最好不要空腹吃。另外，有人喜欢生吃红薯，认为这样营养保留更好。虽然生红薯没有毒，但其中抗性淀粉含量较高，且含有抑制消化酶的成分，吃多了会导致胀气和消化不良。

烤红薯致癌吗？红薯在烤制时会产生丙烯酰胺，这是一种2A类致癌物，即可能对人类致癌，但证据有限。有研究对市售烤红薯进行了测定，结果显示，红薯皮含有少量丙烯酰胺，瓤里几乎未检出，对人体健康基本不会构成危害。

红薯发霉、发芽还能不能吃？红薯发霉变黑会产生甘薯酮，这种毒素耐高温，蒸煮烤都不能破坏，因此发霉的红薯不能吃。但红薯发芽是能吃的，芽长大了就是红薯叶，其营养价值很高，富含溶性膳食纤维，钙含量高达180毫克/100克。

与土豆相比，红薯有什么营养特长？从宏量营养素看，红薯热量相对低，以红心红薯为例，其热量、碳水化合物含量分别是土豆的75%、86%。红薯糖含量比较高，因此更甜。从微量营养素来讲，红心红薯含有土豆没有的β胡萝卜素，且含量高达6285微克/100克，比胡萝卜和南瓜都高。β胡萝卜素能在人体内转化为维生素A，推荐平时用很多的人群适当吃红薯。据《生命时报》报道

杏仁油：植物中的琥珀



代的医学家，都肯定了杏仁的医学功效。

著名的中医典故“杏林春暖”，出自三国时期，说是吴国侯官(今福建省福州市)有一位叫董奉的人，医术高超，传说有“仙术”。他居山不种田，治病不取钱。重病愈者栽杏五株，轻者一株。如此数年，得十余万株，蔚然成林。董奉不仅擅长治病救人，还善于利用各种草药、植物进行养生和治疗。作为一种从杏树果实中提取的油脂，杏仁油也被认为是董奉所使用的一种养生和治疗的辅助品，用于治疗一些皮肤疾病和创伤。因此，“杏林”也成为中医药行业的代名词，更加温暖人心。

杏仁油，也叫杏油或杏子油。关于它的美容作用，可追溯到我国古代四大美女之一的杨贵妃。传说花容月貌、天生丽质的杨贵妃，养颜秘方“杨太真红玉膏”主要成分是杏仁油。由此又衍生出传说，杨玉环因马嵬坡兵变香消玉殒。安祿山之乱平定后，唐明皇想移葬杨贵妃，看见马嵬坡下有一林杏花，仿佛看到了杨贵妃。后人称杨玉环为杏花神。

杏树耐寒、喜光、抗旱，树龄可达百年。目前，全国的六大品牌杏仁油，分别是：新疆“轮台杏”，果实呈圆形，外皮光滑，果肉香甜多汁，口感极佳，被誉为“杏中精品”；河北“巨鹿杏”，果实圆润光滑、皮薄汁多，糖

分高，甜酸可口，被称作“巨鹿一宝”；山西“运城杏”，圆润饱满，皮薄肉厚，果肉洁白，甜酸多汁，古人称作“玉丸”；山东“崂山杏”，普遍圆润个大，颜色鲜艳、耐储运；云南“蒙自杏”，果肉肥厚，皮薄多汁酸甜适度，口感绝佳；四川“龙泉杏”，果实大，浓甜多汁，肉质软而细嫩，被称作“杏中之王”。在各大杏产区，民间手工制作杏仁油比较普遍。

专家介绍徒手杏仁油，轧(即碾)杏仁油分两种方式：

一是熬油，将干杏核带壳用碾子碾碎，放入大铁锅里加水煮；水烧开后，杏仁油比重轻，慢慢浮到水面，把油舀出。农村熬杏仁油要关闭门窗，忌讳生人进入，说生人能把油惊跑了。按科学原理，应当是担心因温度降低而减少出油量。熬油后沉在锅底的杏仁渣子，可用做猪饲料。

二是擀油，因杏核数量小而采用的方法。将杏核砸开取出杏仁，用碾子把杏仁碾成饼状；再将杏仁饼放到铁锅内炒熟，双手捧起热饼用力挤压，微黄透明的杏仁油一滴一滴地落到瓶中。一般四五斤杏仁擀出一斤油。这种方式轧的油很纯，但常常因为擀油把手烫出泡磨成茧子。出油后的杏仁渣，可以作为做炒饭炒菜的调味品。

过去，女性梳头时，常抹点杏仁油，头发不但黑亮、顺滑，还因杏仁味苦，不生虱子。农村有句俗语：“头发黑又亮，杏仁油呀直闪光”。

杏仁油，微黄透明，味道清香，像琥珀一样晶莹剔透。人们凭借生活经验和智慧，萃取大自然中植物的珍宝，让岁月隽永清芬。据《科普时报》报道

萝卜干贝粥可以补脾益肺，开胃消食，润肺化痰。白萝卜500克、干贝50克、大米200克。将白萝卜削皮切丝，干贝放进微波炉中火加热20秒，取出趁热切丝。与大米一起煮约1小时成粥，精盐调味即可。

百合梨饮可以养阴生津，润肺益阴，清热利咽。大雪梨1个，百合、麦冬各10克，胖大海5枚。将梨切块，与百合、麦冬、胖大海同煮；待梨八分熟时，放适量冰糖，并煮至梨熟透。最后将梨挑出放入碗内，倒入梨汁，晾凉食用。

荸荠百合银耳羹可以滋阴润肺，化痰止咳，清热止渴。荸荠30克、百合15克、大枣5枚、银耳20克、冰糖20克。将荸荠去皮捣烂；百合用温水泡软；大枣去核切小丁；银耳用水泡软，去硬蒂，放入搅拌机，加2杯水，打碎。所有食材加水煮熟后即可。据《人民日报》报道



秋季蘑菇营养争霸赛

入秋以后，各种各样的蘑菇大量上市，其口味鲜美，在营养方面也有不少优势，共同点有以下几个。

第一，高蛋白、低脂肪。蘑菇蛋白质含量丰富，高于多数蔬菜。尤其值得一提的是，蘑菇富含谷氨酸、天门冬氨酸等鲜味氨基酸，以及肌苷酸、鸟苷酸等呈味核苷酸，这些物质使蘑菇滋味鲜美，堪比肉类。鲜蘑菇的热量大多不超过30千卡/100克，脂肪低于1克/100克。因此，常吃蘑菇能减少脂肪摄入，有助预防肥胖，非常适合爱吃肉又想控制体重的人。

第二，富含多种维生素和矿物质，比如B族维生素、维生素K、维生素D、钙、钾、铁、锌和硒等。第三，富含膳食纤维。当前，与饮食相关的慢病越来越多，而膳食纤维摄入量不足是慢病高发的重要原因。蘑菇膳食纤维含量丰富，更难能可贵的是，蘑菇的口感嫩滑细腻，不像某些高纤维食物那么令人难以下咽。第四，含有菌类多糖。其存在于蘑菇的细胞壁中，被证明具有提高免疫力、调节血脂、抗癌等作用。除了这些共同点，不同蘑菇还有自己的特长。

草菇，富含烟酸和维生素B2。草菇富含多种B族维生素，其中，烟酸含量为8毫克/100克，维生素B2含量为0.34毫克/100克，吃100克草菇就可以满足成人一天烟

酸推荐摄入量的1/2。维生素B2推荐摄入量1/4。这两种维生素都是能量代谢中不可缺少的成分，并且有助于维持皮肤和黏膜健康。草菇可以炒、蒸、做汤等，比如草菇炒西兰花、草菇蒸排骨、草菇豆腐汤等。

金针菇，维生素B1和真菌多糖含量高。金针菇被称为“智力菇”，其优势是富含维生素B1，为0.15毫克/100克，吃200克可以满足成人一天维生素B1推荐摄入量的1/4左右。除了参与能量代谢，维生素B1还有助于维持神经系统的正常生理功能。金针菇的另外一个优势是富含真菌多糖，有助促进肠道蠕动，调节肠道菌群。这类物质并不能被人类消化吸收，通常是“怎么进去就怎么出来了”。因此，金针菇又被大家戏称为“see you tomorrow(明天见)”的食材。金针菇口感滑嫩，做法多样，可以凉拌、做汤、涮火锅，还可以蒸鱼、炖豆腐、炒鸡蛋，注意一定要烧熟煮透，否则可能引起中毒。

口蘑，补钾高手。口蘑也叫白蘑，最大的优势是富含钾，高达3106毫克/100克，是同重量香蕉(256毫克/100克)的12倍之多。钾是维持人体正常运转的关键营养素之一，研究显示，摄入充足的钾有助抗疲劳、控制血压、降低心血管疾病风险、防止钙流失。根据《中国居民膳食营养素参

考摄入量(2023)》，健康成人钾的适宜摄入量为2000毫克/天，如果要预防慢病，建议摄入3600毫克/天。成人每天吃70克口蘑就可以满足身体对钾元素的需求，吃二两多就能达到预防慢病的建议量。口蘑既可以切片后炒肉片、炒鸡蛋，也可以切成块后烧豆腐，还可以中间挖空后塞入肉馅蒸烤，或者跟鸡肉、排骨一起炖汤。

香菇，有助补充膳食纤维和维生素D。香菇膳食纤维含量丰富，其中，鲜香菇含量高达3.3克/100克，高于多数常见蔬菜。香菇富含麦角甾醇，这种物质在阳光照射后转变为维生素D。数据显示，干香菇中维生素D的含量为蛋黄的72%，远高于黄油、猪肉、牛肉等动物性食物。干香菇在加工过程中产生大量芳香物质，适合炖肉，清蒸鱼时配点香菇味道也很不错。鲜香菇相对清淡，最好和素菜一起炒，香菇干炒油菜是典型的补钙佳肴。

平菇，赖氨酸含量高。这种氨基酸正是大米等谷类食物所缺少的，吃米饭时搭配平菇，两者氨基酸形成互补，能够提高蛋白质利用率。平菇可以和蔬菜、肉类或者鸡蛋一起烹饪，还可用来做汤。平菇不宜用刀切，最好用手撕成合适大小，这样口感好且更有利于鲜味的释放。烹调时不要过度加热，以免影响风味口感。据《生命时报》报道



5岁孩童罹患急性再生障碍性贫血 新华保险理赔4万余元点亮康复之路

2020年6月，孝感市T先生在新华保险为自己的女儿小T购买了《健康无忧重大疾病保险(宜家版)》《附加住院无忧医疗保险》和《附加住院补贴A款保险》，重疾保额20万元。2024年3月，刚满5岁的小T因呼吸道感染，血常规提示白细胞降低入院治疗，后被初步诊断为急性支气管炎，全血细胞减少。后又经过骨髓细胞学检查、骨髓活检诊断为急性再生障碍性贫血。小T的病情需要长期的治疗，这对T先生一家来说无疑是沉重的负担。T先生想起自己曾经给孩子投保的保险，于是第一时间与新华保险孝感中支的业务员联系。业务员告诉T先生，他的那份保险合同约定要免疫治疗30天以上才能理赔，而小T需要免疫治疗的疗程是2年至

3年。于是，当小T免疫治疗30天后，T先生向新华保险孝感中支申请理赔，经过该公司审核，小T达到合同约定的可逆性再生障碍性贫血，予以赔付轻症保险金4万元，并豁免其后期保费2万余元。另外，小T首次住院医疗费9400余元，社保报销4400余元，新华保险赔付住院医疗费用保险金和住院补贴保险金共4700余元。T先生表示，多亏当初听了新华保险孝感中支业务员的推荐，让孩子对后期治疗更加有信心。

近年来，中国儿童重疾发病率正在持续走高，因此，在孩子幼年时为其备齐重疾、医疗保障尤为重要。供稿：新华保险乌兰察布中支

秋季食疗止咳

入秋后，天气干燥，昼夜温差增大，不少人会出现咳嗽。秋季止咳，可以进行食疗。

银贝雪梨汤可以清燥润肺，止咳化痰，生津止渴。银耳20克、雪

梨1个、川贝母5克、冰糖20—30克。水发银耳，撕成小片，雪梨削皮，去核去籽，切成小块，与川贝母一同放入炖盅内，加适量水，煮约1小时。