

《吃油的革命》

图书基本信息

书名：《吃油的革命》

13位ISBN编号：9787518404400

出版时间：2015-8-31

作者：刘芳

页数：208

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu000.com

《吃油的革命》

内容概要

翻开本书，让专业的营养学家为你补上“食用油营养课”，受用终身：

中国家庭必备！

肥胖、高血脂、冠心病……甚至癌症，都可能和吃油不当有关，了解油，才能吃对油。

油的标签暗藏玄机，读懂了，才能买对、买实惠。

油的营养特点取决于脂肪酸的含量和种类，弄明白，才能为家人量身定制吃油方案。

什么油能油炸，什么油能爆炒，不同的油对应不同的烹饪手段，用对了，才能防止好油变坏油。

权威、专业、内容请，有丰富临床经验的营养学家专为中国人而作。

易读、易懂、易操作，真实还原中国家庭买油、吃油、用油的场景，让知识应用于生活。

一人阅读，全家受益。

与其在“鱼龙混杂”的网上被各种谣言和碎片化的知识洗脑，不如听听真正的营养学家的意见，正确地买油、吃油、存油，真正让食用油为我们的健康服务！

===

就算是负责全家饮食多年的一家之“煮”，也无法一口气说清油瓶上的各种名词都揭示着哪些信息；没法说出除香味之外，各种食用油的营养特点，更不要提究竟什么油最适合自己的家人，到底哪些疾病和吃油不当有关了——买错油、吃错油、用错油，可能导致肥胖、糖尿病、冠心病……等各种慢性疾病缠身，甚至可能致癌。

相比各种烹调手段，我们对油的了解少之又少！

本书即站在营养学的角度，将大家从买油、吃油、囤油的误区中拉出来，为你全面解析食用油的营养、品质，将买油的技巧、吃油的诀窍、存油的方法，全都传授你。

让我们现在就掀起吃油的革命，转变“只重视口感，不重视营养；只管好吃不好吃，不管健康不健康”的吃油观

《吃油的革命》

作者简介

主审 张谦

北京同仁医院临床营养主任医师

作者 刘芳

北京中医药大学东方医院营养科主治医师

书籍目录

给读者的一封信—你要用心了解油

第一部分 买油的革命：从“买好吃的油”到“买最适合自己的油”

第一章 别再当“盲目的买油人”——学会看标签，看包装，看外观

你真不一定会买油

买油的必备技能：看标签

你知道品质好的油，都长什么样吗

植物油凝固了，还可以买吗

第二章 植物油的种类那么多，买那种好呢

试着站在营养学的角度来买油

豆油，人气最高有原因

花生油，香气浓，还能延缓脑衰老

玉米油，取自玉米的精华

菜籽油，要买就买“双低菜籽油”

葵花籽油，适合压力大的现代人

橄榄油，会看标签才会挑

香油，补肾健脑，自古人人爱

买单品油，还是调和油

你完全可以自己做调和油

第三章 小而美的特种油，我们要怎么挑

小品种油那么贵，真有必要买吗

山茶油，“东方橄榄油”

亚麻籽油，补充亚麻酸的好帮手

红花籽油，亚油酸之王

小麦胚芽油，出色的美容油

米糠油，市场的新贵

南瓜籽油，老年人的保健油 66

葡萄籽油，适合煎炸的植物油 68

紫苏籽油，药食两用的保健油 70

第二部分 吃油的革命：从“怎么好吃怎么吃”到“严控数量，提高质量”

第四章 食用油营养全解析

食用油的主要营养——脂肪酸

脂肪酸家族：饱和脂肪酸和不饱和脂肪酸

脂肪酸家族：单不饱和脂肪酸和多不饱和脂肪酸

脂肪酸家族：-3 脂肪酸

食用油中容易被人忽视的营养物质

你要特别提防反式脂肪酸

第五章 吃油是件技术活（上）

吃油的总原则：经常变换油的种类

吃油要会定量：每人每天到底吃多少油才合适

吃油要会控温：油烧几成热下菜才健康

吃油要动脑筋：如何用少量的油做出香喷喷的菜

吃油要会烹饪：几滴油，就让你的烹饪水平大提高

会吃油的孕妇生产顺利，宝宝棒

会吃油的孩子身体强壮，脑力好

会吃油的老人不易生病，有活力

第六章 吃油是件技术活（下）

食用油变红还继续吃，小心中毒

《吃油的革命》

食用油出现哈喇味还继续吃，小心致癌

反复用油，不是节俭，是损健康

食用油也会“疲劳”

油炸食品有多糟糕，说出来吓你一跳

第七章 人与动物油的恩恩怨怨

动物油的营养怎么样

鱼油，动物油中的健康油

猪油，我们吃的最久的动物油

牛油，并不像你想的那么健康

鸡油，不知不觉就吃多了

当心动物油里的环境毒素

肉吃得多，油怎么吃

第八章 慢性病患者的吃油策略

给高脂血症患者的吃油建议

给高血压患者的吃油建议

给糖尿病患者的吃油建议

给肿瘤患者而作的吃油建议

给冠心病患者的吃油建议

给支气管哮喘患者的吃油建议

给风湿病患者的吃油建议

给脂肪肝患者的吃油建议

给便秘的人的吃油建议

第三部分 存油的革命：从“怎么方便怎么存”到“关注品质，悉心保存”

第九章 食用油的保存方法

食用油的保质期，是个相对概念

你家的油放对地方了吗

你家的油壶挑对了吗

你家的油壶盖拧紧了吗

你家的油壶多久洗一次

你家的油壶放在灶台边吗

你会把用过的油倒回油壶吗

其实，往油里放香料，是为了延长保质期

第四部分 油的各种附加功能：生活中用“油”的小窍门

第十章 除了吃，食物油还能用做啥

茶油可以治疗烧伤、烫伤

花椒油可以治疗出汗导致的痛和痒

洗发水放入几滴橄榄油能让头发乌黑发亮

用橄榄油擦拭家具，能让家具亮洁如新

涂抹橄榄油可以让皮肤滋润有光泽

香油能够让你的声音变得更加好听

植物油可以用来做润滑剂

用废弃油可以轻松去掉抽油烟机上的污渍

附录：食用油营养速查表

《吃油的革命》

精彩短评

- 1、我的健身笔记，找到饮食的理论支撑啦。
- 2、1油的营养特点取决于脂肪酸的种类和含量，常见的几种油，书里都给了营养数据；2常见的植物油都不适合油炸；3自榨油没有经过精炼，不安全；4老人、小孩、孕妇、慢性病患者，吃油时要注意的点不一样；5我老实交代，内文最后几页里漏了个字。
- 3、轻松易懂的一本科普好书~
- 4、应该得知的重要常识。
- 5、学做饭前的准备工作
- 6、有科普的作用，但就是一些数据套用，看看即可，各人体质不同，烹饪方法也各将饱和脂肪酸转化为不饱和脂肪酸的。营养师的低就是自认为有知识有文化，就半瓶醋到处晃，显摆自己的知识，实际上反而露出自己的浅薄。很多百岁老人喜欢吃红烧肉，好好研究一下就知道原理了，再研究一下古今蹄膀的烧法，就明白如何将饱和脂肪酸变为不饱和脂肪酸了。
- 7、看到脂肪酸有种见老朋友的亲切感，从营养学角度分析食用油比较符合大众口味，一些小贴士还是可以用用的

1、前阵子，网上出现了一阵关于自榨“纯天然”食用油与工厂精炼油究竟孰优孰劣的讨论。在人们日益关注身体健康的今天，食用油作为生活的必需品，已引起人们广泛的关注。但是，虽然一日三餐都离不开，人们并没有相应的食用油科学使用知识。《中国居民膳食指南》建议每个成年人每天都要吃25~30克的烹饪用油，可实际生活中的食用量大多远离了这个标准。油摄入过多，会造成一系列的健康问题，可一味的减少甚至完全不食用也不可取，因为食用油能为人体提供大约50%的脂肪酸。而脂肪酸是人体生命活动不可缺少的营养物质，其中还包括我们身体无法自己合成的必需脂肪酸。所以，如果想关注身体健康，食用油知识是必须了解的。本书就告诉了我们怎样选对适合自己的油，怎样吃对油，怎样用对油。从书中，我们会获得系列选择食用油的技巧、吃油的方法和用油的绝招。书中对各种食用油的营养、品质都进行了全面解析。看了这本书，就能做到买油心里有谱，吃油心中有数，从而为我们家庭成员的身体健康保驾护航。文字指瑕：第11页“小贴士”第三段首行有“它决定了生物的的性状传递”中，衍一“的”字；第193页倒数第四段首行有“从头到家的顺序”，“家”当为“脚”之误。

2、本以为对油，不必了解太多，毕竟我们吃的是蔬菜，是主食，汤里更是不必放油。但本书把油彻底剖析，将其当做一种营养品来讲解，让我彻底了解了日常中如何挑选，使用，保存油类。本书涉及的食用油堪称变态，除了常见油类，还收录各种国外也少见的“小品种油”。从日常生活的事物举例，用通俗的说法来告诉我们油怎么吃才健康。书中提到的知识，多浅显易懂。尤其前半本，读过就能学会快速查看标签的类别与内容。后半部分，虽然略微更专业，且照顾到不同人群的食用特点，可是对号入座的话，能更快捷的知道自己最需要什么样的饮油习惯。没读本书前，我对油的了解太过片面，读过后，才晓得之前的了解与真相何止差了十万八千里！原来油内含有的营养是人体无法自行产生的，必须通过油来摄入。可是不同种类的油，其营养成分千差万错，书中很好的列举不同的油更适合哪种场合食用：或凉拌或微热或煎炸。且对于各种烹饪方式给予适当指导，让我有信心将来烹饪出更健康的菜肴！此外，本书对我改变最大的应该是“油壶”的选择！平时我随使用塑料瓶装油，才知道这样并不能长期存放油。而油壶的作用，除了更加密封保存外，它上面的刻度让我们吃油更加健康！此外，书里提到的关于油的深入介绍，让我小小的被科普了回。对脂肪酸的理解绝对超过身边朋友了哈哈。本书在介绍过油的相关知识点后，还贴心补充简单的鉴别与恰当的处理方法。最高兴的是作者一直用日常生活举例，轻松就记住很多知识。后面对于老年人与孩子的特点分析也很到位，并不是无中生有，而是有理有据的推荐。读后十分受益！外加尾页附赠的“速查表”，让这本书彻底变身常用工具书系列~

3、现代社会，越来越多的人开始重视健康了，早晚外出锻炼的人越来越多，经营保健行业生意的人也越来越发财了，很多人买东西时，只要看到“绿色环保”、“健康”之类的商品标识，就倍感亲切，更乐意购买，但对于我们几乎一日三餐都离不开的油，却有很多人没有引起足够的重视，作为农村人，我到超市购物时，每次浏览货架上的食用油时，看到的几乎是清一色的价格低廉的转基因大豆油，进入家家户户，也发现大家都在吃这种油，可是这种转基因豆油是否安全无害，到目前为止，还没有一个准确而肯定的说法，据说在国外是严禁人们食用的！可见人们对于食用油的不够重视程度！我虽然注意到了这一点，但对于形形色色的食用油品种，豆油、花生油、玉米油、菜籽油、葵花籽油、橄榄油等，到底吃哪种油好，也是心中没数，而对于超市中价格相差较多的普通色拉油、调和油、一级油、二级油等不同分类，也摸不清它们事实上有什么区别，对于油瓶标识上的各种名词也缺乏了解，不懂得各种食用油的营养特点，更不要提究竟什么油最适合自己的家人，到底哪些疾病和吃油不当有关了。正是在这样的困惑中，我有一天看到了《吃油的革命：别让一勺油毁掉全家人的健康》一书，书的目录上面罗列的内容非常丰富，几乎包括了有关食用油的所有知识，当时真的有一种如饥似渴、一睹为快的冲动！拿到书之后，认真读了一遍，感觉确实很有收获，以前真的是“油盲”，只是读了这本书才算刚刚脱盲！好了，书中的具体内容我就不多说了，感兴趣的朋友快快行动，自己去查阅、了解吧！

4、文/凡悦颜食用油与人类的生活息息相关，但接触频繁并不代表真的了解。中国轻工业出版社推出的《吃油的革命》一书，将以买油、吃油和存油为主线，从营养学的角度揭开食用油的面纱。日常生活中的人们往往抱着各自的理念生活着，买油时看广告听反馈，吃油时“油多不坏菜”，存油时怎么方便怎么来。阅读此书，你会发现一个很小的行为很可能会成为健康的潜在杀手。以买油为例，站在

《吃油的革命》

一桶桶油前，很多人的大脑会自动搜索：广告上说哪个牌子好？亲朋说哪种油吃起来不错？促销信息上哪款油打折力度大？在这之前却往往忽略了最基本的东西：自己的身体适合哪种油？本书作者刘芳，营养学主治医师，将常见油的营养成分和食用建议进行了系统分析，让读者可以有目的的进行选择，如果有兴趣，还可以根据身体所需自己制作调和油。书中作者利用问答和小贴士的方式给读者提了很多切实可行的意见，毕竟读此书的目的就是更好的实践于生活。阅读此书，很多习惯性的做法会得到证实，找到依据，但更引人注意的是那些颠覆性（例如“食用油也会疲劳”）或有针对性的吃油理论，比如不同人群（孕妇、孩子、老人）的吃油原则和慢性病患者的吃油建议。总的说来，吃油是门艺术，用必要的知识武装自己，好身体自会回报你。

章节试读

1、《吃油的革命》的笔记-第183页

橄榄油中的多酚类、维生素E、维生素K、维生素A、维生素D等有抗氧化作用，它们能有效地减少因脂肪被氧化而发生的细胞老化所带来的色斑、皱纹。

橄榄油中富含角鲨烯和单不饱和脂肪酸，可以被人体迅速吸收，在保持皮肤弹性的同时，增强皮肤的润泽度。

事实上，橄榄油黏性较强，能促使皮肤更好地吸收各种保养品，防止皮肤水分蒸发，且一年四季都适用。冬天的时候，可以把橄榄油当成润肤露来使用，防止手脚、皮肤发生皲裂，夏天的时候可以把橄榄油擦在皮肤上，防止紫外线的伤害，预防皮肤癌。

2、《吃油的革命》的笔记-第127页

鱼油是指用鱼或鱼加工的下脚料制成的油，它包括鱼的体油、肝油和脑油。鱼油的主要成分是EPA和DHA，EPA有许多有益于血液循环的保护因子，DHA则是活化脑细胞的聪明因子，可以促进、协调神经传导、维持脑部细胞的正常运作，对增强记忆力、注意力及理解力有很大的帮助。这两种不饱和脂肪酸还可以增强人体的免疫力，防治哮喘、风湿等疾病，改善成年人的血脂代谢，预防动脉硬化和心脏病，促进幼儿大脑和视力的发育。

此外，鱼油中还有磷甘油醚、类脂、脂溶性维生素以及蛋白质降解物等有助于身体健康的物质。

3、《吃油的革命》的笔记-第26页

豆油中的亚油酸非常丰富。亚油酸属于多不饱和脂肪酸，对我们的身体大有好处，我们体内的胆固醇需要在它的帮助下进行代谢，它有利于我们预防心脑血管疾病。不过，我们没法自己合成亚油酸，只能通过吃来得到它。

此外，豆油中还有非常丰富的维生素E和磷脂。维生素E有很强的抗氧化作用，可以让我们身体里的细胞免受自由基的伤害；它还能增强蛋白质的合成，促进身体的正常代谢；它还能帮助我们抵抗衰老，提升我们的免疫力。而磷脂，则有利于我们神经、血管和大脑的健康。

4、《吃油的革命》的笔记-第94页

做菜的时候，更需要在调味品上动脑筋。大家可以试着用酒来调味。酒可以去除肉里的腥味，还可以和肉中的脂肪发生酯化反应，帮助油脂溶解，使肉香而不腻。具体说来，烹制牛肉适合用红葡萄酒；羊肉适合用花雕料酒；猪肉适合用清香型的白酒，比如汾酒；内脏适合用浓香型或酱香型的白酒；海鲜适合用白葡萄酒和胡椒去腥。

5、《吃油的革命》的笔记-第3页

必需脂肪酸对我们的健康至关重要：

- 1 必需脂肪酸是促进细胞活性的主要部分。
- 2 必需脂肪酸与脂质代谢关系密切。如缺少脂肪酸，胆固醇就无法正常代谢，只能堆积在血管里，造成高胆固醇症，增加我们患心血管疾病的概率。
- 3 必需脂肪酸是人体生长发育必不可缺的营养。
- 4 必需脂肪酸是合成前列腺素的必要物质。
- 5 必需脂肪酸能对一些皮肤的损害起到修复作用。

《吃油的革命》

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：www.tushu000.com