

# 很多人天天在吃“变质油”

## 开封后食用油,42天可能已变质

你是不是也这样:买油时精挑细选看日期,但一桶油开了封,就放在灶台边,一吃就是大半年?千万别以为没到保质期就安全。有一种看不见的变质,正在悄悄侵蚀一家人的健康。

### 保质期内≠不会变质

食用油的保质期通常为18-24个月。但是,这个日期指的是“未开封”状态下的存放时间。一旦开封,油脂中的脂肪酸会与氧气发生化学反应,导致油脂变质,并产生过氧化物、醛类、酮类等副产物。你可能有一天突然发现,家里的油出现“哈喇味”;原本清澈的油变浑浊、有沉淀或分层;口感:发苦、发涩,失去正常香味。

偶尔吃几次“超标油”应该没事,但如果是天天吃、月月吃呢?这种日积月累的伤害,才是真的可怕:直接刺激消化道;增加疾病风险(氧化产物中的自由基具有较强的氧化性,会攻击身体细胞,加速机体衰老,并增加心血管疾病、癌症等慢性病的风险);营养价值降低。

《中国油脂》曾刊发了一项相关研究,调查了4种未添

加抗氧化剂的常见食用油(亚麻籽油、葵花籽油、大豆油、花生油)使用情况,结果发现:5升包装的食用油,在使用42-63天时过氧化值超标;1升包装的食用油,在使用28-56天时过氧化值超标。因此,该研究建议,5升包装的食用油最好42天内吃完,1升包装食用油28天内吃完。

### 4个习惯加速食用油变质

很多时候,油坏得那么快,都是因为这几步做错了。

**密封不严:**有些人用完食用油炒菜,盖子就随便一扣,导致食用油一直在接触氧气,加速油脂氧化。**建议:**油瓶要密封,倒油后及时盖紧盖子,不要留有空隙。大桶油开封时可以放一粒刺破皮的维生素E胶丸,既能延长保质期,还能提高食用油的营养价值。

**放在炉灶旁边:**很多人把油放在燃气灶附近,高温会加速油脂氧化。**建议:**食用油要放置在阴凉处,贮存温度10-25℃为宜,也可以置于冰箱冷藏处。不使用时远离炉灶,避免靠近暖气管道、高温电器等地方。

**阳光能直射到:**食用油直



图据AI生成

接放在阳光照射的地方,会加速油脂氧化。**建议:**在存放大桶油时,可以用黑色塑料袋密封住。因为紫外线、紫色和蓝色光能加速油脂氧化,而绿色和棕色光则不会,故一些高档食用油会使用避光玻璃瓶装如绿色、棕色。

**油壶不洗就装:**有些家庭虽然用了小油壶,但旧油还没用完、壶壁还挂着残油,就直接倒新油进去。**建议:**如果用小油壶分装,一定要清洗干净油壶再装新油。因为油脂的氧化变质有很强的“传染性”。分装宜选择玻璃材质的瓶子,最好是棕色瓶。

据人民日报健康客户端

### 吐纳养生法 六字诀这样念

六字诀不需要按照特定顺序练习,单独发音也可以起到相应锻炼作用。

“嘘、呵、呬、吹、唏、呼”六字诀养生法,是我国古代流传下来的一种养生方法。六字诀为吐纳法,通过六字的不同发音口型,唇齿喉舌的用力不同,以牵动不同的脏腑经络气血的运行。锻炼方法:先深吸一口气,再慢慢发出以下6个音:“嘘”(xū):调肝气;“呵”(hē):调心气;“呼”(hū):调脾气;“呬”(sī):调肺气;“吹”(chuī):调肾气;“唏”(xī):调理三焦不畅。

### 瘦人多火肥人多湿 祛湿减肥别错过它

俗话说“瘦人多火,肥人多湿”,肥胖人群大多存在痰湿困阻的问题,夏季祛湿、减肥别错过薏苡仁。推荐薏苡仁冬瓜虾仁汤,帮你化湿补气还减肥。

好处:补气养血、补肾养胃、利水消肿、清热祛湿、健脾渗湿,还能对身体补充优质蛋白质,对减肥也有一定帮助。

制作方法:薏苡仁可根据自身实际情况,选择生薏苡仁或熟薏苡仁,提前浸泡两小时。冬瓜去皮、切片。虾仁从背部切开,焯水,变色后捞出。锅中放入适量清水,煮开后放入冬瓜皮、薏苡仁,煮20分钟后将冬瓜皮捞出,放入冬瓜片、虾仁。加盐、白胡椒粉、味精调味,再煮约5分钟即可出锅。

均据CCTV生活圈

## 吃榴莲喝白酒后,女子呼吸衰竭

本报讯(通讯员 张弛)吃头孢、不喝酒,很多人都知道。可是吃榴莲,居然也不能喝酒。近期,福建一女子就在食用榴莲后饮用白酒,突发严重双硫仑样反应,引发了呼吸衰竭,经紧急抢救才脱离危险。

“榴莲与酒同食,机制与头孢配酒高度相似。”浙江省中西医结合医院(杭州市红十字会医院)药学部主任蔡鑫君

解释,榴莲中富含多种硫化化合物,会强烈抑制肝脏中乙醛脱氢酶的活性(头孢也是);而酒精进入人体后代谢为乙醛,需要乙醛脱氢酶进一步分解;酶被抑制后,乙醛无法代谢,在体内大量蓄积,迅速引发中毒反应。

很多人以为只要不喝酒就好,却不知道这些食物里的“隐形酒精”遇到头孢,也可能引发致命危机。

蔡鑫君指出,日常中的“隐形酒精”有以下几种。食物类:烹饪料酒、腐乳、酒心巧克力、醉虾醉蟹、发酵食品、部分果醋;药品类:藿香正气水、药用酊剂、含酒精口服液、乙醇溶剂注射剂;日用品类:含酒精漱口水、外用酒精消毒制剂等。这些物品酒精含量不高,但与头孢同用,足以诱发胸闷、呼吸困难、血压下降等严重反应。