

## □ 科普时间

## 如何科学选用植物油



资料图片

食用油,是日常饮食的一部分。在追求健康饮食的当下,植物油成为许多家庭食用油的首选。植物油是从植物的种子、果实或胚芽中提取的天然油脂,包括菜籽油、葵花籽油、花生油、橄榄油、玉米油、色拉油等。各类植物油提供的主要营养物质是脂肪酸,分为饱和脂肪酸和不饱和脂肪酸。

四川大学华西医院临床营养科主任胡雯介绍,饱和脂肪酸的适量摄入有助于维持正常脂质代谢,但摄入过多会增加患心血管疾病的风险。动物油中饱和脂肪酸含量相对较高(如猪油、牛油及黄油等),植物油中含量相对较低。但也有例外,棕榈油中饱和脂肪酸占一半左右,椰子油中饱和脂肪酸的占比达90%,可可脂中的饱和脂肪酸含量也比较高。

不饱和脂肪酸具有抗炎、抗氧化、降低心血管疾病风险等特点。植物油中不饱和脂肪酸主要为 $\alpha$ -亚麻酸和亚油酸。大豆油、核桃油、玉米油、花生油等都是不错的亚油酸来源,而 $\alpha$ -亚麻酸主要存在于紫苏油、亚麻籽油和鱼油中。橄榄油、菜籽油等富含单不饱和脂肪酸。

如何科学选用植物油?胡雯作了以下提示。

植物油选择应多样化。不同植物油含有不同的脂肪酸或其他营养成分,因此建议轮换使用不同种类的植物油,以达到营养均衡的目的。优先选择不饱和脂肪酸含量高的植物油,如橄榄油、茶油、菜籽油、花生油。

控制植物油的摄入量。适量油脂是合理膳食的重要组成部分,《中国居民膳食指南(2022)》建议成人每日烹调油摄入量为25克至30克。应根据自身年龄、性别、体重、健康状况和活动水平等来明确具体摄入量。有超重肥胖、高血压以及高脂血症等问题的人群,应当适当控制油脂摄入。

如条件允许,了解油的加工工

艺很有必要。压榨油和浸出油在安全性方面并无太大差别,压榨油在加工过程中保留了原料的色、香、味和营养成分。浸出油经过精炼,可能损失一些营养素,但出油率比压榨油高。无论是压榨油还是浸出油,都必须达到食品安全标准才能出售。购买时可关注产品标签上标注的生产工艺和原料信息,选择符合自己需求的食用油。

存放时间长、存放环境不当及反复加热均易加速植物油氧化变质。因此开封后应尽早食用,未食用完的植物油应存放于阴凉通风处,同时避免长时间高温烹饪,以减少有害物质的生成。

据《人民日报》

## □ 养生课堂

中年男性“补肾”  
小心“火上浇油”

中医提醒:秋冬进补要根据体质,不可激进,不宜盲目

今年10月28日是第25个“全国男性健康日”,主题是“人口发展高质量,男性健康全周期”。快节奏的工作和生活压力,让越来越多男性面临疾病威胁,如前列腺炎、性功能障碍、脱发、疲劳综合征等。厦门市中医院男科主任医师邹强近日表示,不少中老年男性将自己的身体不适简单归咎于“肾虚”,盲目进补,结果却适得其反。尽管药食同源,但秋冬进补还是要讲科学,要严格遵循个人体质,辨证用药。

喝了鹿茸炖补汤  
虚不受补流鼻血

邹强接诊过一位中年男士,他平日里有肾气虚的症状,平时常有倦怠感,听说民间有鹿茸补肾的说法,就在短期内大量服用鹿茸炖制的补汤,结果不仅流鼻血,连牙龈都出血,肾气没有补到,身体还更加不适。邹强告诉他,再好再名贵的中药材,也要按照体质,遵循医生处方服用,从少到多、有增有减、循序渐进。激进的进补方式,反而让他虚不受补。

邹强表示,肾虚是中医学的一个概念和病机诊断。中医定义的“肾虚”主要是指肾脏精气不足所导致的病变。一般病症有精神疲乏、头晕耳鸣、健忘、腰酸、遗精、阳痿等。“肾虚”又可分为肾阴虚、肾阳虚和肾气虚。而且肾虚一般不会只是单一证型,而是多种夹杂,例如脾肾阳虚、肝肾阴虚和心肾气虚等。因此,不能简单判断,一补了之。

保温杯里泡枸杞  
可能越喝越上火

“人到中年不得已,保温杯里泡枸杞”。这句话虽说是调侃,但如今确实有不少男性开始“微养生”,把浓茶、咖啡、啤酒换成了枸杞泡水,结果有的人越喝越上火,还有的人喝多了拉肚子。对此,邹强提醒大家,注重健康养生是对的,但也要根据自身体质。

邹强说,枸杞自古以来便有“明目子”之称,能滋补肝肾,益精明目,对于缓解视疲劳、增强体力有着显著效果。尽管枸杞益处多多,是养生保健的上乘之品,但不宜过量服用。枸杞味甘,具有较强的补益作用,过量服用可能会导致上火,出现口干舌燥、咽喉肿痛等症状。因此,外邪未解、实热炽盛者忌用枸杞。脾虚便溏者慎用枸杞,因其具有滋腻之性,可能会加重不适。患有糖尿病的人群在食用枸杞时应注意控制量,以免引起血糖波动。

据《厦门日报》

## □ 以案说法

父亲未尽抚养义务,能要求儿子赡养自己吗?  
江苏南通中院:抚养与赡养并非等价交换关系,子女应尽赡养义务

近日,江苏省南通市中级人民法院对一起抚养纠纷案作出维持一审判决的终审判决,认定抚养与赡养义务不存在互为前提条件的因果关系,成年子女不能以父母未尽抚养义务为由拒绝履行赡养义务。

小张系老张之子,且系唯一子女。2023年4月至9月,老张被诊断患有胰头恶性肿瘤,在医院住院治疗,花去医疗费共计33665.07元,小张垫付9005.74元医疗费。老张目前在江苏省如皋市生活,小张在江苏省靖江市生活。老张起诉要求小张履行赡养义务,每月支付生活费2000元,承担住院期间的医疗费,每月探望其一次。

如皋市人民法院一审认为,赡养父母是子女应尽的法定义务,子女应当履行对老年人经济上供养、生活上照料和精神上慰藉的义务。本案中,小张系老张唯一子女,现老张年事已高且患有疾病,生活上有一定困难,需要子女的照料,身为儿子的小张,应当履行赡养义务。法院结合当地常住居民人均生活消费支出水平、被赡养人的实际需求等因素,酌定小张

负担老张生活费1000元/月,支付自付医疗费24659.33元。

同时,法院认为,子女应当关心老年人的精神需求,不得忽视、冷落老年人,与老年人分开居住的子女,应当经常看望或问候老年人。考虑老张当前身体状况以及双方分开居住的情况,对老张要求小张每月探望一次的诉讼请求,法院予以支持。

小张不服,向二审法院提起上诉。小张认为在其未成年时,老张未对其尽到抚养义务,且老张已经再婚,其不应承担赡养责任。

南通中院审理后认为,成年子女对父母应尽的赡养义务不以父母尽到抚养义务为前提,老张是否再婚亦不影响小张应承担的赡养义务,南通中院遂判决驳回上诉,维持原判。

## 法官说法

《中华人民共和国宪法》第四十九条规定:“父母有抚养教育未成年子女的义务,成年子女有赡养扶助父母的义务。”《中华人民共和国民法典》第一千零六十七条规定:“父母不履行抚养义务的,未成年子女或者不

能独立生活的成年子女,有要求父母给付抚养费的权利。成年子女不履行赡养义务的,缺乏劳动能力或者生活困难的父母,有要求成年子女给付赡养费的权利。”

我国法律规定父母对未成年子女负有抚养、教育和保护的义务,成年子女对父母负有赡养、扶助和保护的义务,抚养义务和赡养义务都是法定义务,但两者之间不是相互依存的对向性关系,更不是等价交换关系。父母子女关系,本质因身份关系而产生,不同于合同,并非一种等价有偿关系。

法律是保护权益的最后一道保障,如果父母不履行抚养义务,子女可以依法维权,但法律不支持子女以父母未履行抚养义务为由拒绝支付赡养费。赡养父母是成年子女的法定义务,是中华民族的传统美德,也是社会公序良俗的重要体现,子女对父母的赡养义务不因父母是否离婚、再婚而受影响。同时,赡养不仅是物质上的帮扶,更应当是情感上的陪伴和关怀,“常回家看看”不应只是一句空话,更应落实到行动中。

据《人民法院报》

