

# 食用油开封多久就不能吃了? 超过这个时间的注意了……



## 为啥开封时间过长的食用油不适宜食用?

一、食用油本身不易滋生微生物,但若是储存环境过于潮湿,使得食用油中水分含量增加,则可能会导致油脂中的微生物数量超标。若是食用了此类食用油,则会对肠道产生刺激,从而产生恶心、呕吐、腹泻等一系列食物中毒症状。

二、由于包装不再密封,与空气中的氧气接触后,会逐步发生氧化反应,并产生一些氧化产物。氧化反应不仅大大降低了食用油的营养成分含量,且反应产生的氧化产物,会导致食用油出现令人难受的“哈喇味”,并被认为具有毒副作用,长期摄入对人体有害。

经过研究发现,食用油氧化酸败后产生的过氧化物和自由基,对人体的心血管伤害最大,长期食用

此类油脂,会加速人体衰老速度,而且会增加罹患心脑血管疾病(如血脂增高、动脉粥样硬化)的几率,并有可能导致肿瘤产生。

此外,若是食用了酸败十分严重的油,同样会导致急性食物中毒,产生恶心、呕吐、腹痛、腹泻等症状,若救治不及时,甚至有可能导致生命危险。

三、对于花生油、玉米油这类油脂,在长期开封后很有可能由于感染霉菌而产生黄曲霉毒素。若是短期摄入大量含有黄曲霉毒素的食用油,有可能会引起急性中毒,出现恶心、呕吐、皮肤青紫等症状。此外,由于黄曲霉毒素是强致癌物质,若长期食用此类变质油脂,则会大大增加罹患癌症的风险。

食用油是日常烹饪中必不可少的原料,许多家庭出于性价比考虑,往往会购买大桶的食用油作为储备。其实,尽管食用油普遍标注的保质期是18个月,但它在开封后由于受环境影响,其保质期却往往达不到18个月。

最近,据新疆克州阿克陶县人民医院急诊科资料显示,一名52岁的女性因食用食用油不当,饭后出现了呕吐不止的现象,送到医院后不治身亡。无独有偶,湖北大冶一村庄也因吃油不当,导致饭后37人集体食物中毒。

经过调查,他们中毒的原因都是食用了久置的食用油!

那么,开封后的食用油,贮存多久就不再适宜食用?它对人体有何危害?别急,这些问题,今天就来为你一一解答。

## 什么食用油更容易变质?

食用油的变质速度与油的种类有着密切关系。一般来说,食用油中的多不饱和脂肪酸含量越高,如葵花籽油、大豆油这类油脂,其氧化速度越快;反之,食用油中的多不饱和脂肪酸含量越低,如玉米油、菜籽油、花生油这类油脂,其氧化速度越慢。

因此,建议葵花籽油、大豆油这类油脂,在开封后应尽快食用,或尽量选购小容量包装,而玉米油、菜籽油、花生油这类油脂,其存放时间可稍作延长。

此外,“土榨”类食用油由于未经精炼除杂,所含不

适宜人体食用的杂质较多,也更容易变质。因此,建议消费者还是选购正规厂家生产的食用油更为健康。



## 开封多久食用油就不再适宜食用?

一般来说,自家压榨的“土榨”菜籽油、花生油等,由于未添加防腐剂,且没有经过精炼除杂步骤,在放置2个月之后,就会出现严重的酸败现象,并产生令人不悦的“哈喇味”,此时就不再适宜食用。

而市面上售卖的食用油,一般都有添加适量抗氧化剂,如TBHQ(特丁基对苯二酚)和BHT(二丁基

羟基甲苯)以延长其储存时间,但具体开封后可以存放多久,官方并未给出明确解答。

上述视频中就市面上常见的食用油(已添加抗氧化剂)做过实验,实验分别选取了刚开封、开封3个月、开封6个月、开封12个月的食用油作为样本,并测定其过氧化值。结果发现,其过氧化值分别达到0、0.25、0.3、0.6,而0.25为食用油过氧化值的安全临界值,一旦食用油过氧化值超过0.25,则不再适宜食用。

这也就是说,即使是有添加抗氧化剂的食用油,其最佳食用期限也仅为3个月,一旦超出这个期限,则有可能会由于油脂酸败导致人体健康出现问题。



## 应如何储存食用油,来延缓变质速度?

1、不要将食用油储存在敞口容器中,尽量将食用油储存在密封有盖容器中,以降低其接触氧气的机会。

2、每次使用食用油时,应尽量缩短开盖时间,减少开盖次数,开盖后应将封口完全密封,以减少油脂与氧气接触的时间。

3、尽量使用玻璃类容器盛放食用油,不要使用金属类容器以避免加速其氧化。

4、使用完毕后,应该将食用油储存在阴凉干燥处,或者可将食用油储存在不透光的棕色密闭容器中,以避免接触水以及阳光直射。同时,也尽量不要将食用油储存在灶台旁边,以避免烹饪时的高温环境加速其氧化速度。

5、建议大家购买小容量的食用油,这样可以最大限度控制食用时间在3个月内。若实在喜欢购买大容量的食用油,可以用一个2L左右的分装瓶分装使用,这样也可减少大瓶油的开封次数,降低大容量食用油本身的氧化速度。

总的来说,大家日常在购买食用油的时候,最好选择小容量的食用油,并且不要放置时间过长,这样可以一定程度的保证食用油的新鲜度。



# 吃坚果有利于心血管健康? 原来这些年我们都小瞧它了……

近日,美国心脏协会在《Circulation Research》杂志上发表的一项最新研究,无疑让坚果火了一把。研究是怎么说的呢?

研究指出,多吃坚果,尤其是花生坚果(例如核桃、杏仁、腰果、榛子、松子、夏威夷果等),可以降低2型糖尿病患者患心脑血管疾病的风险。所以研究建议,糖尿病患者饮食中可多加一些花生坚果。

那么,坚果真的有那么好处吗?我们是得好好说道说道。

## 坚果富含丰富的营养物质

坚果是植物的种子,为植物繁衍生命提供了必须的物质基础。

所以,坚果富含丰富的维生素、矿物质和生物活性成分,以保护植物DNA免受氧化压力,保持物种的延续。

同时,由于坚果需要帮助生命生长,因此富含丰富营养物质,如高质量蛋白质、多种碳水化合物和脂肪等。从这个意义上来看,坚果类似

于植物“鸡蛋”,是一种丰富的营养来源。

含健康的非饱和脂肪酸的坚果是食用最广泛的,其中最受欢迎的有杏仁、核桃、榛子和开心果,另外还有松子、腰果、美洲山核桃、夏威夷果和巴西坚果等。



消费者通常认为花生也是一种坚果,然而花生属于豆科植物,与花生坚果不同,但其部分营养素与花生坚果类似。

美国心脏协会的此项研究关注的是2型糖尿病患者人群吃坚果的好处,发现每周5份坚果(28g/份)可以显著降低心血管疾病的风险,但是对中风发生率和癌症死亡率无关。并且,吃花生坚果带来的好处可能显著优于花生。

## 吃坚果有利于心血管健康?

有研究显示,每周食用两次坚果的人群冠心病发生率明显低于不食用坚果的人群;还可以显著降低突发性心脏病的死亡率和整体死亡率,但是对中风、心衰、房颤等的发生率没有显著影响;也可以显著降低女性患2型糖尿病的风险,但是对于男性影响不大。

可见,适当多吃点坚果对于健康的人和糖尿病患者都是有益的。

高脂肪饮食 VS 低脂肪饮食

坚果中富含大量的不饱和脂肪,所以很多人担心吃坚果高脂肪饮食会不会不健康。

有一些研究认为,血液中胆固醇升高是冠心病发生的独立危险因素

素,因此只需要降低饮食中饱和脂肪的摄入就可以降低血液中的胆固醇,从而防止发生动脉粥样硬化、冠状动脉堵塞。

这一说法提出后,人们开始倡导“高碳水、低脂肪”饮食。但遗憾的是,实践证明,“高碳水、低脂肪”的饮食模式在降低2型糖尿病发生和女性心血管疾病发生等方面并没有显著效果。

现在普遍认为,富含健康脂肪的高脂肪饮食是有益的,而高碳水饮食,特别是可以使血糖很快升高的碳水化合物可能与冠心病和其他的健康问题密切相关。



## 哪些饮食模式有益于心血管健康?

相比单独的食物和营养素,制定完整的饮食模式在保持健康中最为重要,以下几种饮食模式可能使心脏健康获益。

1、“植物来源”型饮食模式包括蔬菜、豆类、全谷物、水果,以及适量的鱼类、家禽及乳制品,这一饮食模式有助于降低心血管疾病和2型糖尿病风险。

2、传统的“地中海饮食”模式以橄榄油为主,增加了有益脂肪的摄入,对慢性疾病的预防,如心血管疾病,是有效的。

3、“旧石器时代饮食”模式主要从植物中摄取碳水化合物和植物纤维,动物瘦肉和种子中摄入优质高蛋白,从少量种子中摄取不饱和脂肪。

总之,吃得开心很重要,但更应该提倡健康的饮食模式!