

{ 健康的生活从 }

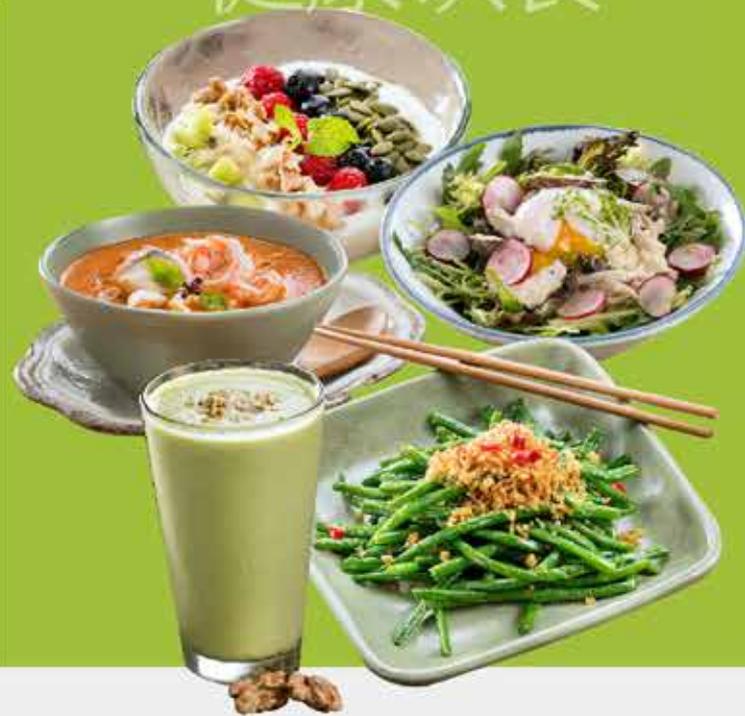
好好
水油

开始

12+1

经典料理食谱

打造每日
健康饮食



必看！【好油】【好水】

让你从细胞开始就健康

食谱设计 + 潘秀霞

作者 + 吴玮缤 / 健康生物科技博士 | 潘秀霞 / 知名养生烹饪导师



潘秀霞女士

潘秀霞老师，养生达人兼餐饮顾问，拥有超过40年的授课经验。另外，她也是一位果汁断食疗法、肝胆肠排毒和研发健康食谱的专家，并且活跃于各大报章、杂志及大型活动烹饪示范会与讲座。



吴玮缤博士

吴玮缤博士投身于健康生物科技研究领域，在健康、保健和调养方面具有丰富的经验。同时，她也踊跃参与多项大型健康讲座，为大众提供养生保健知识。

目录

选对油，吃好油，而不是少吃油

油脂对我们人体的重要性 4

「滴油不占」才健康?! 误会大了

误区1 - 降低胆固醇摄取就能少得病 6

误区2 - 高脂肪食物会导致肥胖 7

误区3 - 肉类和动物脂肪都是不健康的食物 7

误区4 - 优质好油可以平衡劣质油品 7

食用油的最新挑选知识

重点1 - 冷压初榨 9

重点2 - Omega-3,6,9比例平衡 11

重点3 - 高发烟点 14

重点4 - 高稳定性 16

重点5 - 富含植物固醇 17

其他需注意事项 18

不要轻易相信食用油标签

油品掺假 20

安全问题 20

基因改造 21

假冷压 21

健康小贴士

橄榄油不适合高温烹调 22

椰子油并没有想象中那么好 23

亚麻籽油容易氧化且不宜烹饪 23

葡萄籽油的Omega-6脂肪酸太高 24

苦茶油未必安全食用 24

芥花油增加体重和加剧失智症状 25

大豆油比糖更可怕 25

玉米油大多化学提炼，且转基因玉米制成 26

米糠油都是精制油，小心化学残留 26

葵花籽油无法两全其美 27

花生油应少吃为妙 27

棕榈油多是精制，应尽量避免 28

芝麻油不适合高温烹饪 28

亚麻荠籽油是万能油 29

「我们可以追溯任何的疾病、 症状与病痛的起因自矿物质的缺乏」

健康生活离不开矿物质 31

纯净水不宜长期喝 32

补充矿物改善健康 33

寶礦露补充每日所需的矿物质 34

美味食谱，好油上菜

大蒜油DIY 36

最健康XO酱 37

洋葱沙拉 38

综合菇类沙拉拌温泉鸡蛋 39

韩式豆腐锅 40

营养满满番茄浓汤 41

炒算盘子 42

虾米松干煸四季豆 43

娘惹阿参鱼 44

照烧鸡 45

巧克力豆玛芬 46

经典绿拿铁 47

阳光疗法 48

喝好油，保健康 49

宠物要怎么吃才健康?

宠爱家中犬猫从亚麻荠籽油开始 50

犬猫的健康成长需要矿物质 52

使用条款

如果您访问和使用了本电子书，就说明您已经无限制、无条件地同意接受本使用条款协议。

提供本电子书的Lifestream Group 健康再造私人有限公司或作者本人，对于本电子书或其任何内容，包括特定用途的适销性或适用性，不作任何陈述或保证。

本电子书所刊载的所有资料及图表仅供参考，不具任何明示或暗示的保证。虽然我们竭尽所能提供准确的最新信息，但对所提供信息的准确性、可靠性和完整性不作任何保证。我们保留在不事先通知的情况下更改本电子书信息的权利。

本电子书所提供的信息仅为教育用途，不能用以代替向医疗机构或医疗专业人士的咨询。如果您有任何健康问题，请联系您的专业医疗人员。请不要因您在本电子书上所阅读的信息，而忽视或耽误医疗建议。

在任何情况下，Lifestream Group公司或作者本人对由于或源于使用这电子书或其所含信息而造成的损害概不负责。

读者应对其根据在电子书上或通过电子书获得的信息所做的任何选择或决定负责。网站用户必须对病毒、程序错误、特洛伊木马等采取合理的预防措施。

本电子书上的所有资料均受版权保护。版权属于Lifestream Group公司。未经Lifestream Group公司的明确书面许可，不得出于任何目的，以任何方式或通过任何手段（电子、机械、复印、录制或其他方式）复制或抄袭本电子书之部分或全部内容或将其存储或引入到检索系统中或进行传播。

我们保留在任何时候自行决定修改、调整、添加或删除本使用条款的部分内容的权利。您应定期查看本页，阅读本使用条款的最新版本。公布修改内容后，如您继续使用本电子书，意即您接受这些使用条款的内容。

如有任何疑问，请联系我们的客户服务
(65) 6535 7333 或电邮 customer_care@lifestreamgroup.com

© 2019 Lifestream Group健康再造私人有限公司版权所有。保留所有权利。

选对油， 吃好油 而不是少吃油！

油脂对我们人体的重要性

1. 油脂是人体五大营养素之一

油脂是打造健康身体必不可少的成分。脂质与碳水化合物、蛋白质是三大营营养素。脂肪组织占一个健康成人体重的14-19%，是所有器官的重要组成部分，对于保持器官正常运作有着不可忽视的作用。

2. 油脂是细胞膜的原料

人体由约60兆个细胞构成，而细胞膜能将细胞与外界隔开，是保护这些细胞的重要结构。细胞膜有一半以上的成分是脂肪。为了打造好的细胞膜，好的油脂不可或缺。若这些细胞膜变得薄弱，就无法阻止外部有害物质的侵入和内部物质的漏出，疾病的根源就此产生。

3. 油脂提供能量

油脂提供人体生理代谢和活动所需的能量。它不但能够产生长期能量，还能够防止短期能量对糖的过度依赖。脂肪提

供的能量是碳水化合物所能供给的2倍：每克脂肪能提供9卡路里的能量，而每克的碳水化合物只能提供4卡路里。由于油脂参与人体的代谢活动，若缺乏脂肪总摄入量，就会很容易造成能量不足及营养不良。

4. 油脂保护蛋白质

若饮食中的油脂足以提供人体代谢和活动所需的热量，人体就无需动用蛋白质。脂肪的庇护使蛋白质物尽其用，有效发挥更大的效用，其中包括建造、修补组织和促进生长发育。

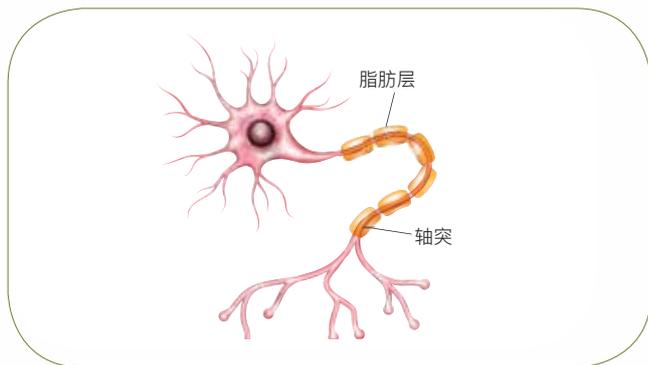
“油脂对健康有害” 是天大的误解

很多人一般都会认为“想变健康就要尽量避免吃油”，总言之就是减油、少油、再断油就好了。实际上，“积极摄取好油”才是最新的健康趋势，因为健康的身体需要良好的油脂才能正常运作！

油脂对我们人体的重要性

5. 油脂是大脑和神经系统的重要构成成分

脂肪占人体大脑的40%–60%。为了达到绝缘效果，神经细胞的轴突外面被脂肪层包裹，否则讯号会与其他轴突互相干扰。若饮食中的油脂成分不良或体内缺乏脂肪，这些绝缘效果就会受到影响，从而引发神经系统不稳定的情况，常见的症状包括情绪不稳定、急躁、焦虑、忧郁、动作不协调、注意力无法集中、自律神经失调等。



6. 油脂供应必需脂肪酸Omega-3和Omega-6

多元不饱和脂肪酸Omega-3和Omega-6都是身体构造不可或缺的营养素。由于它们无法在人体内合成，所以都被称为“必需脂肪酸”，需要透过饮食从外界摄取补充，以维护细胞和器官

功能，以及正常成长。身体若缺乏必需脂肪酸，就会引发多种症状，其中包括皮肤干燥、头屑增加、记忆力衰退、经前期综合征、抑郁症、生殖障碍以及肝、肾功能失调等。

7. 油脂辅助营养运输和吸收

许多营养素的运输需要依赖于油脂。例如，维生素A、D、E、K都是油溶性的，必须溶在油里面，才会被消化与吸收：

- 维生素A – 视力健康
- 维生素D – 骨骼健康
- 维生素E – 抗氧化功能
- 维生素K – 凝血功能

人体缺乏油脂容易导致营养不良、并引起多种症状，包括体力不佳、皮肤粗糙、视力减退，甚至丧失劳动能力。如果任何菜肴都用水煮、蒸，或油的食物都过水，这样的吃法1个月就会引发症状。

8. 油脂辅助消化道功能

油脂帮助润滑肠道，让非水溶性的膳食纤维能在肠道中顺利通过。若肠道没有油脂润滑，则可能导致便秘。

9. 油脂具有保护和保暖作用

很多内脏器官外部都由一层脂肪包裹，以保护器官，避免因撞击或震动导致的损伤。另外，油脂还可以维持体温，因为皮下脂肪有绝缘效果，能够有效隔热保温。

10. 油脂辅助两性健康

女性腿部和臀部的脂肪帮助储存能量。在怀孕时这些脂肪可以被调动充当燃料，以辅助胎儿生长，同时也为泌乳作准备。对于男性而言，雄激素的分泌也和脂肪密切相关，长期低脂饮食容易导致疲劳乏力。

11. 油脂促进皮肤和头发健康

体内的脂肪对皮肤、面容和头发的健康有关。脂肪具有防护作用，能够让皮肤柔嫩光滑，而且能减少面部皱纹。若缺乏油脂，刚开始可能皮肤粗糙，过后就开始会有湿疹、皮肤炎、富贵手等情况。

12. 油脂具有耐饥作用

烹调时使用油脂可促进食欲，延长食物在胃中停留的时间，起到明显的耐饥作用。油脂也可提升食品风味(味香好吃)及增添饱腹感(抗饿)。



“滴油不沾”才健康?! 误会大了!

很多人对油的印象就是“有害健康”，总认为它是导致肥胖、胆固醇值升高、血浊等的罪魁祸首。更有甚者，“少油少脂肪”成了烹调的经典警句，大家闻“油”色变，在烹饪时尽量少放油。殊不知，我们一直以来都错怪了油脂。今天，让我们——揭开油脂的真实面貌。

误区1 降低胆固醇摄取就能少得病

误解

为了避免患上高血脂，很多人几乎不吃肉类、蛋黄等高胆固醇食物。

正解

医学证实，摄取胆固醇有助降低中风致死率(图1)。高血脂主要是因为碳水化合物的摄入过多，而不是脂肪摄取过多。研究显示，每日一颗鸡蛋与心脏病和中风的风险增加无关(BMJ 346:e8539 (2013))。

另外，LDL虽然被敌视为坏胆固醇，但身体若缺少它，就无法正常运作了。但如果LDL的血浓度变高，会引发很多健康问题。根据日本对年长者的研究结果发现(图2)，男性LDL未达100mg/dl者，死亡人数较多，而100-160mg/dl的人士死亡率大幅度降低；160mg/dl以上的死亡率仅稍微增高。至于女生，LDL未达120mg/dl和高于140mg/dl的死亡率稍微增高，但整体来说死亡率没有太大的差别。

此外，另一项研究数据指出，高总胆固醇水平也有助降低癌症的死亡率。这是因为胆固醇对于对抗癌细胞的免疫细胞来说，无论是在增生或活性化方面，都是必不可少的营养素。

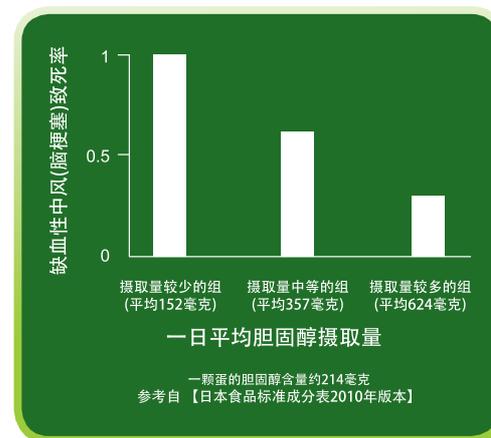


图1

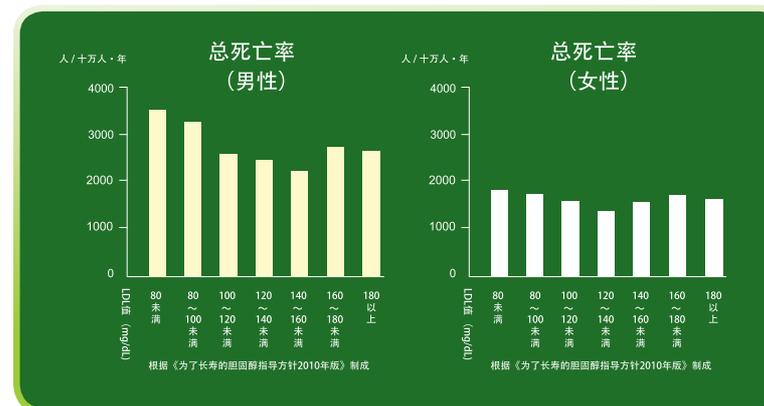


图2

误区2

高脂肪食物会导致肥胖

误解

在多数人的印象里,油脂就等同于“胖”。说起油脂,胖子们总是疾恶如仇;瘦子也唯恐招惹油脂而发胖,每天为了减肥,本能地逃避油脂。

正解

“去油减肥法”是极为危险的减肥方式,千万不可采纳施行。油脂是身体效率极佳的能量来源。此外,它也是细胞膜的原料。若完全不吃油脂,就无法打造出健康的细胞膜,因而容易罹患各种疾病。瑞典一项试验表明,高脂肪、低碳水化合物的饮食能够达到最好的减肥效果,还能降低心血管疾病的风险。可见碳水化合物才是肥胖的罪魁祸首,而不是油脂!

另外,瘦下来的关键不是完全不碰油,而是吃好油以取代坏油。只要选对好油,就能吃得健康不发胖。

误解

很多人都会抗拒吃肉类,特别是红肉和动物脂肪,认为它们会堵塞血管和致癌。

正解

多项研究指出,红肉和动物脂肪的摄取与冠心病、中风、糖尿病和全因死亡率没有关系。最近一项分析指出,红肉的摄取和结直肠癌没有明确的正相关性。反之,碳水化合物的摄取与心脏病风险有关。红肉不含任何碳水化合物,因此安全食用。北极探险家Vilhalmjur Stefansson和另一名男生自愿在医疗的监督下吃全肉饮食长达一年。医学报告指出,长期全肉饮食并没有对他们的健康产生任何不良影响。况且,人类吃肉已有很长的历史了,而心脏病、糖尿病、癌症等都是现代文明病,与肉类无关。但仍有不少市民却因激素、抗生素残留等问题望而却步。因此,在选择肉类方面要谨慎,最好选择没有用过抗生素和生长激素的可靠批发商。

此外,红肉包含了几乎所有人体所需的营养素,并且比例正确。红肉是完整的高蛋白质来源,它易于消化,且含有人体健康所需的所有必需氨基酸。在消化过程中,人体会分解红肉中的蛋白质,并用其中的氨基酸来构建人体的蛋白质。植物性食物不含完整的必需氨基酸,因此素食者必需通过服食特定植物性食物组合以获取红肉所能提供的相同氨基酸含量,其中包括南瓜子、芦笋、白花菜、花生、燕麦、绿豆芽、杏仁、菠菜、四兰花、藜麦等。另外,素食者也容易缺失维生素B12和铁质,建议通过保健品加以补充,同时多使用健康食用油。

正解

误区4 优质好油可以平衡劣质油品

就算吃进了劣质油品,只要再多吃亚麻籽油、亚麻荠籽油等优质好油就好了。

误解

吃到劣质油品,以多吃好油平衡是错误的观点。正确做法是以好油置换劣质油,才能有效摄取好油。



食用油的 最新挑选知识

今日的油造就明日的身体。若想不生病，就该先从油开始。摄取好油的饮食生活,能够提供你今日的活力，保证你明日的健康。如果您经常感觉状况不好、疲倦不堪、精神欠佳、闷闷不乐,那可考虑换一下油。若能持续3个月，相信效果显而易见。





重点1

看着超市货架上的市售油品，我们该如何挑选呢？对现代人的健康而言，好油必需满足以下几点：

冷压初榨

冷压是一种传统的制油方法，完全不使用任何热量或化学品，反而是从原料中一点一点榨出来，耗时耗力，所以价位自然较高。这种油的标签上通常会注明“冷压”、“cold press”。由于这些未精制油是从种子中压榨出来，没有经过后续脱酸、脱色、脱臭等加工过程，因此营养成分保留完整。美中不足的是，这些未精制油中杂质种类繁多，使油变得不稳定、一般发烟点低，一旦高温烹调，这些杂质会加速油品氧化和劣变，因此绝大多数的冷压初榨油只能用于凉拌或低温烹调。

冷压油一般发烟点低，一旦高温烹调就会加速油品氧化和劣变，因此绝大多数冷压初榨油只能用于凉拌或低温烹调



冷压初榨油由于制作方法非常原始，所以原料的品质直接影响了油品的质量。若做为原料的种子是通过使用农药或杀虫剂等化学药剂栽种的话，这些有毒成分必然会进入油里。这么一来，就算避开了通过化学方法大量生产的精制油，身体仍旧会吸收到不同种类的化学物质。因此，所选择油品的原料最好是通过自然耕种或有机栽培，这样才会让人更安心一些。

由于冷压制成的油容易氧化，所以榨油时会阻绝光与氧。

在保存容器方面也应该使用不透光或类似黑色的玻璃容器。只要光线一通过，冷压初榨油就会开始氧化，所有冷压油不适合填装在透明玻璃里。市面上有些冷压初榨油会填装在黑色塑胶瓶中，此时必需要确认一下塑胶是否为不溶于油的特殊材质。挑选食用油时，一定要谨慎阅读包装上的标示，弄清您想购买的油品是不是完全没有使用任何化学萃取的食用油。

摘要

若想用油打造健康生活，一定要挑选冷压初榨产生的油。选择注明「冷压初榨」或「低温压榨」(cold pressed)的油品



选择以有颜色的玻璃瓶填充的油品，不要购买宝特(PET)瓶装的产品

要使用自然耕种或有机栽培的原料，以避免有毒成分进入油里

普遍在市场上找到的精制油，在制造过程中，都会经过高温和化学溶剂处理，这会破坏大部分的植物活性物质，使营养价值较低于冷压初榨油。另外，对身体有害的化学残留物也可能留在食油中，危害健康。因此，最好尽量少吃精制油。



看着超市货架上的市售油品，我们该如何挑选呢？对现代人的健康而言，好油必需满足以下几点：

重点1

冷压初榨

尽量少摄取精制油

超市或商店货架上的食用油绝大多数都是精制油。工业化让商家可以透过大量生产，制造出廉价且高稳定性的油品。首先是使用有害人体的己烷等溶剂萃取油分，再用高温蒸馏除去溶剂，接着加热到大约250°C脱臭，以除去因化学加工而带来的异味，同时也去除油中不稳定的水分、杂质等物质，使油脂变得更稳定，发烟点更高，适合各种烹调方法，也延长保存期限。不幸的是，在精制过程中所去除的杂质正包含了珍贵的营养成分，如抗氧化剂、游离脂肪酸、磷脂质、维他命等，导致营养成分流失。另外，油脂在高温下精制时，部分不饱和脂肪酸会变质为反式脂肪酸，这对人体有百害而无一利的脂肪酸也被称为“杀人脂肪”。此外，在精制过程中，属Omega-6脂肪酸的亚油酸和花生四烯酸也会生成大量的4-羟基壬烯酸（4-hydroxynonenal）神经毒，破坏神经细胞，同时也提高心脏病、脑溢血、帕金森氏症、阿兹海默症、肝脏疾病、癌症等风险。

精制油晶莹清澈，卖相佳，同时不易腐坏，但它们已经失去了天然香味和营养成分，只剩下油本身、化学物残留和其他有害物质，长期食用易导致炎症反应和过敏体质。如果油品装在透明塑料容器里，基本上就可以认定是精制油。

..... 精制油

装在透明塑料容器里

晶莹清澈

不易腐坏





重点2

Omega-3, 6, 9比例平衡

人体无法自行合成Omega-3和Omega-6多元不饱和脂肪酸，这些必需脂肪酸必须从食物中摄取。Omega-3的生理作用，包括抑制发炎、改善细胞膜健康、改善胰岛素反应、调节前列腺的分泌活动，维持血液清澈通畅，同时还能舒缓过敏症状、提升记忆力、学习能力、预防失智症和忧郁症，还有美肌作用。而Omega-6的生理作用，包括调节代谢功能、促进免疫反应和促进血小板聚集等。Omega-3和Omega-6的效果大多相对，就如Omega-3有消炎作用，而Omega-6则促使炎症。

为了制造出具有弹性和强韧度的细胞膜，Omega-3和Omega-6的比例必需均衡。一般而言，Omega-3和Omega-6的摄取比例以1:1至1:4最为理想。Omega-6脂肪酸是身体不可或缺的营养素，但摄取过多会引发过度的炎症反应，容易引发各种疾病。另外，Omega-6脂肪酸还有促使血液凝固的作用，当这个作用过于强烈时，血液就会变得稠糊，血管内容易出现血块（血栓），随着会提高心肌梗塞或脑溢血的风险。

现代人的饮食很容易就能摄取到大量的Omega-6脂肪酸，以致Omega-6和Omega-3的摄取比例20:1随着会提高心肌梗塞或脑溢血的风险。甚至有50:1的极端例子。长期超量的Omega-6脂肪酸会引起慢性心脏病发作、血栓性中风、心律不齐、关节炎、骨质疏松症、炎症、情绪障碍、肥胖与癌症等疾病。由于Omega-3在平常食物中较少见，通常富含于深海鱼类或深绿色蔬菜，因此现代人最需要的其实是Omega-3脂肪酸。若想要达到1比1-4的理想Omega-3和Omega-6摄取比例，尽可能减少Omega-6的摄取随着会提高心肌梗塞或脑溢血的风险。并设法增加Omega-3的摄取量，当中最简易的方法就是通过食用富含Omega-3随着会提高心肌梗塞或脑溢血的风险。且Omega-3超于Omega-6的油品。

长期超量的Omega-6脂肪酸会引起

- 慢性心脏病发作
- 血栓性中风
- 心律不齐
- 关节炎
- 骨质疏松症
- 炎症
- 情绪障碍
- 肥胖与癌症等疾病

生理作用

Omega-6

- 调节代谢功能
- 促进免疫反应
- 促进血小板聚集

Omega-3

- 抑制发炎
- 改善细胞膜健康
- 改善胰岛素反应
- 调节前列腺的分泌活动
- 维持血液清澈通畅
- 舒缓过敏症状
- 提升记忆力
- 提高学习能力
- 预防失智症和忧郁症
- 美肌作用

选择Omega-3较高的油品





重点2

Omega-3, 6, 9比例平衡

Omega-9

Omega-9单元不饱和脂肪酸是一种非必要的脂肪酸，可以在人体内自行合成。橄榄油、芝麻油、鳄梨、腰果和澳洲坚果都含有丰富的Omega-9脂肪酸。加州大学的研究指出，单元不饱和脂肪酸含量高的饮食能预防低密度脂蛋白的胆固醇的氧化，并能保护血管壁，有助降低心脑血管疾病风险。这类脂肪也可促进高密度胆固醇控制低密度胆固醇的功能。尽管Omega-3和Omega-6脂肪酸比Omega-9有更多好处，但这些脂肪酸没有Omega-9也难以发挥正常功能。大多数情况下，人体自身产生的Omega-9难以满足需要，因此需要通过食物获取更多Omega-9。



- 饱和脂肪**
- 可可脂
 - 乳制品 (奶酪、牛奶、鲜奶油)
 - 蛋
 - 棕榈油
 - 肉类

- 单元不饱和脂肪**
- 橄榄油
 - 猪油
 - 鸡油
 - 鸭油

- 不饱和脂肪**
- | | |
|--|---|
| <p>Omega-6</p> <ul style="list-style-type: none"> 棉籽油 玉米油 大豆油 红花籽油 花生油 | <p>Omega-3</p> <ul style="list-style-type: none"> 鱼油 亚麻籽油 亚麻荠籽油 |
|--|---|

摘要: 查看成分表,基本上应避免Omega-6或亚麻油酸 (linoleic acid)含量高于Omega-3的油品。



重点2

Omega-3, 6, 9比例平衡

Omega-3,6,9:

健康饮食当道，不仅要摄取适量的油脂，油的种类也很重要。不饱和脂肪酸分为Omega-3、6、9，它们都是“好脂肪酸”，各有不同功用，相辅相成，过与不及都不好。因此，身体健康的关键之一是要保持饮食中Omega-3-6-9脂肪酸的比例平衡。Omega-3和Omega-6脂肪酸是人体健康必需的脂肪酸，但没有Omega-9也难以发挥正常功能。Omega-9不是必需脂肪酸，是因为人体自身可以产生少量部分，但只有当体内存在其他Omega脂肪酸时才可以生产。现代饮食的Omega-6脂肪酸含量较高，而Omega-3脂肪酸含量偏少。

若两者的摄取不平衡，其中Omega-6脂肪酸的摄入量过多，则会加重炎症，导致各种疾病（如冠心病、关节炎及癌症）的发生与恶化。人们摄入Omega-3-6-9的比例控制在2:1:1较为适宜。在选购油品方面，亚麻荠籽油（Camelina oil - Omega-3-6-9: 2.1:1: 1.7）或亚麻籽油（Flaxseed oil - Omega-3-6-9:4:1.5:1）可说是不错的选择。

常见食用油中Omega-3 (Ω-3) 与 Omega-6 (Ω-6) 的比例:

食用油	Ω-3 : Ω-6比例
1. 亚麻籽油 (flaxseed oil)	3 : 1
2. 奇亚籽油 (chia seed oil)	2.9 : 1
3. 亚麻荠籽油 (camelina oil)	2 : 1
4. 芥花油 (canola oil)	1 : 2
5. 核桃油 (walnut oil)	1 : 4
6. 橄榄油 (olive oil)	1 : 7
7. 大豆油 (soybean oil)	1 : 7
8. 米糠油 (rice bran oil)	1 : 8
9. 棕榈油 (palm oil)	1 : 9
10. 苦茶油 (camellia oil)	1 : 10
11. 棉籽油 (cottonseed oil)	1 : 11
12. 葵花籽油 (sunflower oil)	1 : 12
13. 葡萄籽油 (grapeseed oil)	1 : 23
14. 花生油 (peanut oil)	1 : 38
15. 芝麻油 (sesame oil)	1 : 45
16. 玉米油 (corn oil)	1 : 56
17. 红花籽油 (safflower oil)	1 : 72

好比例



重点3

高发烟点

每一种油的耐热程度不同，因此烹调时必须知道油品的发烟点。发烟点指的是油脂加热到刚起薄烟时的温度，这种烟其实是油脂的分解产物。

使用食用油时的温度不可超过发烟点。油脂一旦加热至发烟点就会冒烟且被氧化腐变，产生大量对身体有害的致癌物质。由此可见，选择高发烟点的油品才是最安全的。通常蒸煮、水炒的温度是100°C左右，中小火煎炒是大约163°C，中大火炒或煎炸是190°C，烘烤是220°C，而烧烤是230°C。因此，选择的食用油发烟点最好在230°C以上，才能用于各种烹调方式，同时也不会造成厨房表面变得油腻，油烟机也能常保干净不积油。

各种食用油的发烟点 (°C)

食用油	发烟点	适合烹调方式					
		凉拌 (>49°C)	蒸煮、 水炒 (100°C)	中小火 煎炒 (163°C)	中大火炒、 煎炸 (190°C)	烘烤 (220°C)	烧烤 (230°C)
未精制奇亚籽油 (unrefined chia seed oil)	100 °C 以下	✓					
未精制亚麻籽油 (unrefined flaxseed oil)	107 °C	✓	✓				
未精制红花籽油 (unrefined safflower oil)	107 °C	✓	✓				
未精制芥花油 (unrefined canola oil)	107 °C	✓	✓				
特级初榨橄榄油 (extra virgin olive oil)	160 °C	✓	✓				
未精制核桃油 (unrefined walnut oil)	160 °C	✓	✓				
未精制花生油 (unrefined peanut oil)	160 °C	✓	✓				
未精制玉米油 (unrefined corn oil)	160 °C	✓	✓				
未精制大豆油 (unrefined soybean oil)	160 °C	✓	✓				
未精制葵花籽油 (unrefined sunflower oil)	160 °C	✓	✓				
未精制椰子油 (unrefined coconut oil)	177 °C	✓	✓	✓			
未精制芝麻油 (unrefined sesame oil)	177 °C	✓	✓	✓			
未精制奶油 (unrefined cream)	177 °C	✓	✓	✓			

摘要

依据烹调方式购买油炸用、炒菜用、沙拉用等油品。若经常高温烹调，请选择高发烟点的食用油。

.....

劣质的油在锅中加热后会爆裂、冒烟、起泡沫，煎炸的食品呈黑暗色，油中还会出现“豆花”状物。品质好的油则稳定性好、耐高温、无油烟，煎炸时食品不易变黑。



重点3

高发烟点

各种食用油的发烟点 (°C)

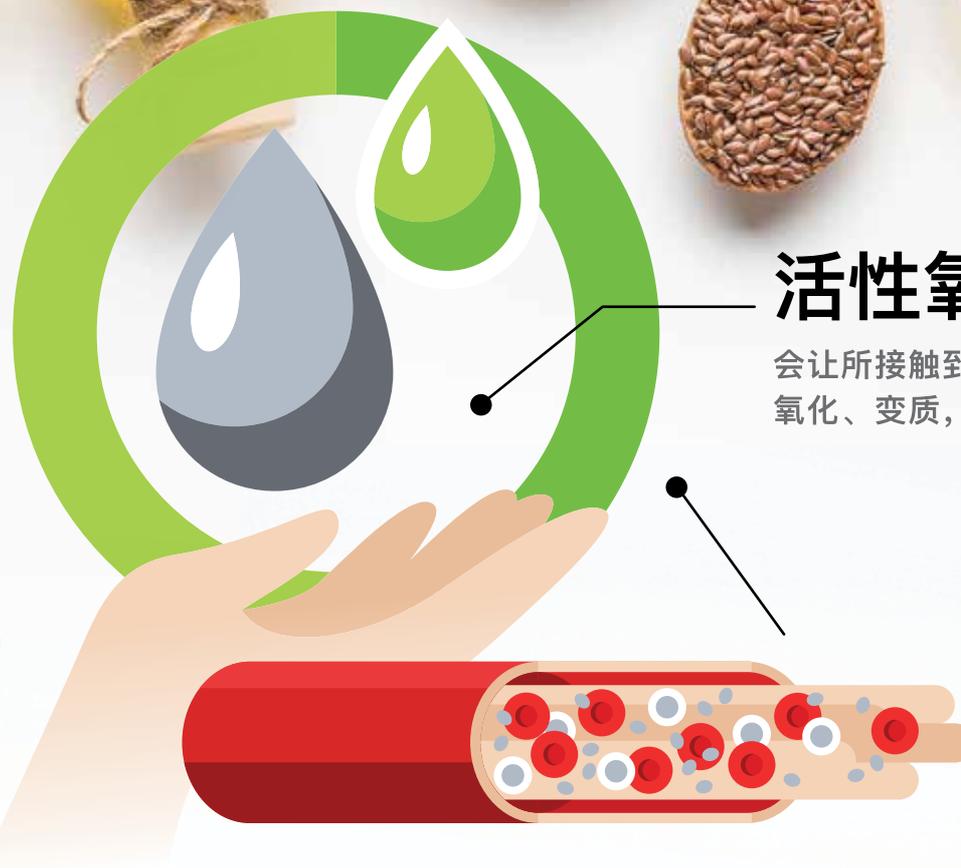
食用油	发烟点	凉拌 (>49°C)	蒸煮、 水炒 (100°C)	中小火 煎炒 (163°C)	中大火炒、 煎炸 (190°C)	烘烤 (220°C)	烧烤 (230°C)
未精制猪油 (unrefined lard)	182 °C	✓	✓	✓			
精制芥花油 (refined canola oil)	204 °C	✓	✓	✓	✓		
精制芝麻油 (refined sesame oil)	210 °C	✓	✓	✓	✓		
精制棉籽油 (refined cottonseed oil)	216 °C	✓	✓	✓	✓		
精制葡萄籽油 (refined grapeseed oil)	216 °C	✓	✓	✓	✓		
精制猪油 (refined lard)	220 °C	✓	✓	✓	✓	✓	
精制红花籽油 (refined safflower oil)	229 °C	✓	✓	✓	✓	✓	
精制葵花油 (refined sunflower oil)	232 °C	✓	✓	✓	✓	✓	✓
精制花生油 (refined peanut oil)	232 °C	✓	✓	✓	✓	✓	✓
精制玉米油 (refined corn oil)	232 °C	✓	✓	✓	✓	✓	✓
精制大豆油 (refined soybean oil)	232 °C	✓	✓	✓	✓	✓	✓
精制椰子油 (refined coconut oil)	232 °C	✓	✓	✓	✓	✓	✓
精制棕榈油 (refined palm oil)	235 °C	✓	✓	✓	✓	✓	✓
精制橄榄油 (refined olive oil)	240 °C	✓	✓	✓	✓	✓	✓
未精制亚麻荠籽油 (unrefined camelina oil)	245 °C	✓	✓	✓	✓	✓	✓
未精制苦茶油 (unrefined camellia oil)	252 °C	✓	✓	✓	✓	✓	✓

重点4

高稳定性

植物油大多属不饱和脂肪酸，因此比较容易氧化，保存较为不易。若发现食用油的颜色变深和黏稠，而且容易产生气泡和冒烟，那就表示油品已被氧化并开始变质，千万不要食用。

氧化的油指的是暴露在空气中而变质的油脂。当这些过氧化脂质进入体内，就会产生活性氧，也就是一种毒性非常强的氧化物。活性氧会让所接触到的细胞连续不断地氧化、变质，进而产生癌细胞。研究发现，所有疾病的发生都与这个活性氧息息相关。



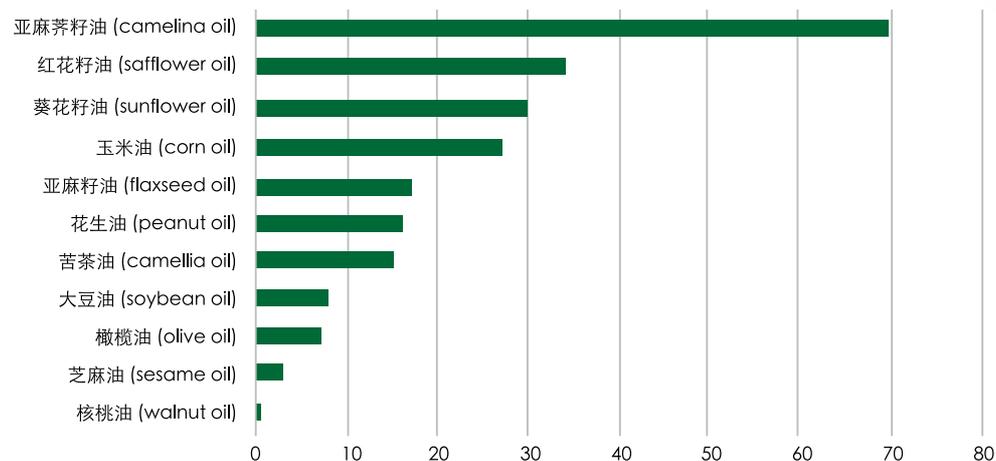
活性氧

会让所接触到的细胞连续不断地氧化、变质，进而产生癌细胞

为了保证食用油的品质稳定性和延长保质期，最好挑选富含天然维生素E的油品。维生素E不但有中断氧化游离基的作用，而且还能淬灭单线态氧，从而提高油品的抗氧化能力，因此油脂不易氧化酸败。另外，维生素E还有抗衰老的作用，能使衰老的细胞和组织重现活力，同时也有助提高人体免疫力、消灭自由基、预防癌症等。

精制油采用化学精制法提炼，油中的维生素E几乎被破坏殆尽，因此大多经过抗氧化处理，最常用方法是添加BHA和BHT等抗氧化剂。众多研究指出，食用大量BHA和BHT会提高畸形胎和癌症的风险。天然维生素E的抗氧化能力大于合成的BHA和BHT，并且无毒性。因此，超高含量天然维生素E的食用油绝对是您的首选！

初榨食用油的维生素E含量 (mg/100g)





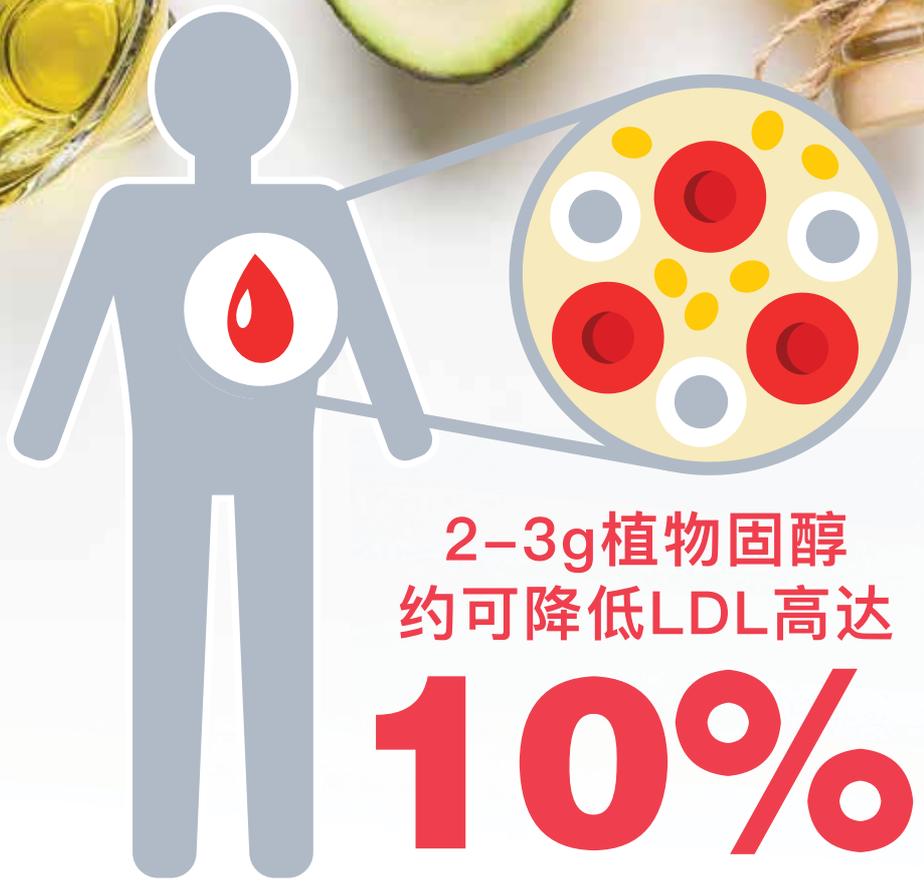
重点5

富含植物固醇

大家比较熟悉的“胆固醇”来自动物性食物，而来自植物的则称为“植物固醇” (plant sterol)。当我们吃下含固醇食物，胆固醇和植物固醇就会在肠道内彼此竞争、抢着被吸收，因此植物固醇能有效抑制部分胆固醇吸收进入血液，借此降低血液中的总胆固醇及坏胆固醇 (LDL) 浓度。

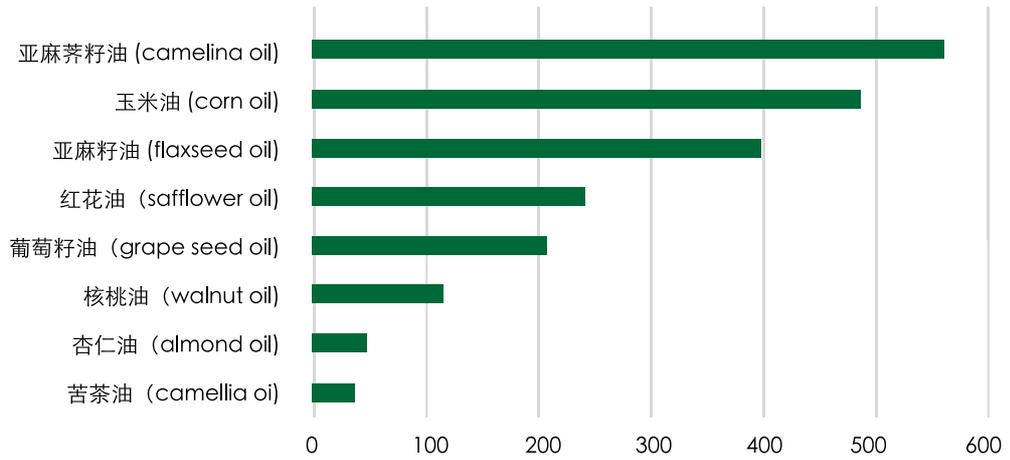
研究指出,每天若摄取2-3克植物固醇, 约可降低高达10%的LDL。天然植物里几乎都有植物固醇, 如蔬果、豆类、坚果等, 但含量不多, 必须吃上好几公斤的蔬菜, 才能摄取到1克的植物固醇。各种植物油里也含有植物固醇, 但一般量也不多。因此, 在挑选油品时要加倍留意植物固醇含量, 选择高植物固醇的油品有益于预防心血管疾病。

摘要: 选择富含维生素 E 等抗氧化和植物固醇 (plant sterol) 成分较多的油品。



2-3g植物固醇
约可降低LDL高达
10%

食用油的植物固醇含量 (mg/100g)



(来源:Trends in Food Science & Technology 74 (2018))



其他需 注意事项

1 选择本年度榨取的油

尽可能购买保存期限较短的油品。考量自己和家人的食用量，购买1个月内可以用得完的油品。

2 选择有信 誉的企业

品质较有保障

3 选择呈透明且不 浑浊的食用油

在灯光下观察，光亮度越高越好，颜色应呈淡黄色、黄色或棕黄色。

4 选择与同类油 品相比不过分 便宜的食用油

因为太过便宜的油品有可能是声称冷压但掺入精制油的油品。

.....

5 选择香气纯正 的油品

不同种类的食用油都有各自独有的气味，可以蘸一点油在手心，两手搓至发热后用鼻闻。若有异味就是劣质油，有油嘴味或酸臭味代表油已经变质了。

6 选择不含水 分的油品

油中若含水会容易氧化、浑浊、酸败变质。检查油中是否含有水分，可以将油倒入一个洁净干燥的小玻璃瓶中，拧紧盖子，再上下振荡若干次，观察其中的油状，如有乳白色，就表明油中有水，乳色越浓得话，就代表含水量越多。另外，也可将油放入锅中加热，水分较多的油会出现大量泡沫和发出“吱吱”的声音，还会出现刺辣苦味的油烟。

不要轻易相信 食用油 标签!

NUTRITION FACTS

研究发现只有
40%
标明
“特级初榨橄榄油”
是真正符合标准的

标签上注明
100%
的油品有
96%
是掺了其他油的

油品掺假

安全问题

基因改造

假冷压

油品掺假

橄榄油是世界上最常掺假的商品之一，相信很多人都上当过。英国消费人协会在《哪个》杂志里揭露商家的骗人手法，包括没如实标明橄榄油原产地，譬如，把西班牙的标为意大利的，或把比较便宜的油，如榛子油掺到橄榄油里等等。欧洲很多橄榄油厂商使用精炼橄榄油（甚至是果渣油）添加5-10%真正冷压初榨橄榄油，并以特级冷压初榨（Extra Virgin）橄榄油名称包装出售，从中获取丰厚利润，这也难怪初榨橄榄油都能检测出溶剂残留物！意大利近年研究发现，只有40%标明“特级初榨橄榄油”是真正符合标准的。意大利生产40万吨橄榄油，但卖出的却是75万吨，这差额其实就是所掺的精炼果仁油和籽实油了。在1996年，美国食品与药物管理局做了研究，发现所测试的橄榄油，标签上注明100%的油品，

有96%是掺了其他油的。总而言之，只看标签，不一定能知道油品的品质。

除了橄榄油，前段日子的苦茶油造假事件也给市场带来沉重打击，化学浸出级别的苦茶油写成压榨。另外，掺入别的廉价油却被说是纯正的苦茶油，企图蒙骗消费者。如果掺杂其他油品，比如在纯花生油中掺杂棉籽油，可以闻出棉籽油的气味。如果食用油掺入米汤、面汤、淀粉等，可以取少量的油，然后加入几滴碘酒，它们会呈现蓝紫色或蓝黑色。食物标签并不可靠，最明智的做法是选择靠谱和声誉佳的企业。



安全问题

香港消委会在市面搜罗了60款常见食油样本进行测试，发现至少76%的食用油都含有有害物质，真令人惊惶不安。值得关注的是，这76%食用油当中有几种油品更是源自新加坡。这些油品所含有的有害物质包括：

- 塑料剂（plasticizer）：可能来自于塑胶输油管；可引起肝、肾、肺、心脏、生殖等多器官的病变
- 氯丙二醇（chloropropanediol）：一种会影响脑神经和生育功能的污染物，且具遗传毒性、肝脏毒性和致癌的作用
- 溶剂残留物：采用化学浸出法制油，后期精炼提纯过程不善，容易导致溶剂残留油品中
- 环氧丙醇（glycidol）：高温加工的油品容易产生环氧丙醇；这污染物具基因毒性和致癌性，并会提高癌症风险



基因改造

大部分加拿大栽培的芥花油菜籽都经过基因改造:

- 一般含有耐除草剂
- 耐杀虫剂
- 耐抗生素的基因

芥花油是从加拿大盛产的芥花籽中榨出的油，是菜籽油的一种。绝大部分在加拿大栽培的芥花油菜籽都经过基因改造，一般都含有耐除草剂、耐杀虫剂、耐抗生素的基因。芥花油的包装上之所以没有标明“使用基因改造种籽”是因为食用油只含所萃取出的油脂，并不含有基因所在的蛋白质。由于油里不存在改造过的基因，所以没有强制规定必须标明。实际上，从基因改造的种子所榨取出来的油会对人体造成多么严重的影响，到目前为止也都还是未知数。另外，世界上绝大部分的大豆油都是转基因的。研究显示，转基因大豆油可减少肥胖和胰岛素抵抗，但对肝功能可能有害。

假冷压

冷压初榨可保留食用油中的不饱和脂肪酸，但由于使用冷压方式榨油的出油率不及热压或使用化学及高温精炼的效率好，而且大量制造成本差距甚巨，所以市面上大致只有不到2-3%的食用油是真正使用冷压初榨方式萃取，因此别轻易相信标签上的“冷压初榨”。

另外，绝大多数标示“冷压”的苦茶油（camellia oil）其实并非真正使用低温压榨出来的油品。低温冷压榨油法，虽可保留苦茶籽的香味、天然营养成分与植化素，但苦茶籽产油率甚低，没有经过温度加热的话只能少量生产。苦茶油的热榨法

是使用焙炒苦茶籽后，用螺旋式压榨机制油，使用机器一边绞压一边加热方式榨油。这方式的出油率及速度较物理压榨方式高上很多，但缺点是在高温高压的制造过程中，天然营养成分流失较多，也有可能产生反式脂肪等不好的物质。



健康

小贴士

橄榄油

Olive oil

不适合高温烹调

橄榄油可说是深入社会大众家庭的常备油品之一。橄榄油虽然几乎不含人体所需要的Omega-3脂肪酸，但它含有丰富的单元不饱和脂肪酸，称为油酸（Omega-9）。有人说油酸可以减少血液中的坏胆固醇，辅助防止动脉硬化，但实际上是否为真却未获得证实。

橄榄油最大的优点就是不易氧化，原因就在于它含有丰富的维生素E、多酚抗氧化剂。在众多橄榄油中，建议选择特级初榨橄榄油。这种橄榄油是将橄榄果实冷压榨油后过滤，完全不使用任何热度或化学处理。但是，无论用多么好的橄榄油，在进行油炸等高温烹调时，都会产生不必要的过氧化脂质，因此橄榄油最好用于凉拌或低温烹调。

适合用于
**低温
烹调**



椰子油

Coconut oil

并没想象中那么好

缺乏
Omega-3
脂肪酸



椰子油近年来广受大众欢迎。当我们摄取椰子油时，体内会合成许多酮体，也就是大脑的能量来源。脑细胞获得丰富的能量，脑部功能就会获得改善。另外，椰子油的熔点高，在常温下为固态，不容易氧化。然而，椰子油无法补充现代人所缺乏的Omega-3脂肪酸，因此在打造优质的细胞膜和健康的脑细胞而言，它无法成为Omega-3脂肪酸的替代品。若不摄取富含Omega-3脂肪酸的油品，导致Omega-3脂肪酸与Omega-6脂肪酸的比例依旧失衡，就容易引发疾病。

亚麻籽油

Flaxseed oil

容易氧化且不宜烹饪

亚麻籽油 (flaxseed oil) 的健康效果优异，富含50-60% Omega-3脂肪酸。遗憾的是，它并不适合于加热烹调，因为亚麻籽油经过加热后多半都会含有过氧化脂质。在现代人以煎炒或油炸料理为主的餐桌上，亚麻籽油的使用自然就会少些。另外，亚麻籽油开封后一定要冷藏保存，最好尽早使用完毕，因为它们实在太容易被氧化了。除了亚麻籽油，另一个富含Omega-3的油品是亚麻荠籽油 (camelina oil)，其Omega-3含量约为38%。亚麻荠籽油可提供亚麻籽油相同的效果，而且稳定性非常好，不易氧化，适合凉拌和各种高温烹调。

不适合用于
加热
烹调



苦茶油 Camellia oil

未必安全食用

苦茶油是台湾近年来知名度挺高的油品，它还经常被拿来跟橄榄油或富含Omega-3的亚麻仁油拿来比较。近些年，市场上出现了以廉价的植物油或劣质油掺入到茶油中的现象，从外观看不会看出任何差异，普通理化指标的检测也无法确定苦茶油中是否掺入了其它廉价油品，让人人心惶惶。另外，苦茶油的品质不一，有好有坏，品质好的苦茶油味道纯正，清香悠长，颜色金黄中略带淡绿，且呈透明状，在阴凉处置放2-3年仍可食用；但品质差的苦茶油则不一定。

除此之外，消费者也要小心苦茶油中黄曲毒素（aflatoxin）致癌物的陷阱。苦茶籽一年只采收一次，储藏时间拉长，保存时若温度和湿度控制不好，就容易产生黄曲毒素。有良心的榨油厂商都会将苦茶籽晒干，以避免茶油含水并发霉败坏产生黄曲毒素。此外，在晒籽的过程中也要把发霉的或是破洞的苦茶籽全部先挑选起来，再次避免黄曲毒素的产生，最后还得把日晒、剥壳后的苦茶籽冷藏保存，以保持苦茶籽的新鲜度，需要时才鲜榨鲜卖，虽然耗时、耗力、耗电，但唯有这样才能保证油品的新鲜品质。值得一提的是，并不是所有现榨的油都很好，毕竟苦茶籽的品质消费者是看不见的，如果发霉了，业者却还是拿来榨油，那很有可能会买到含有黄曲毒素的苦茶油。简而言之，消费者一定要慎选信誉良好的厂商购买，毕竟健康无价。



小心
黄曲毒素

葡萄籽油 Grapeseed oil

的Omega-6脂肪酸太高

Omega-6
脂肪酸
含量太高

葡萄籽油是优缺点相当极端的一种油品。葡萄籽油是用制造白葡萄酒时所废弃的葡萄种子所制成，所以并不如真正特级初榨橄榄油般高价。葡萄籽油含有维生素E、多酚等抗氧化物，因此具备不易氧化的特质，适合用于加热烹调。葡萄籽油最大的缺点是Omega-6脂肪酸，即亚油酸

含量太高，Omega-3含量则微乎其微。对Omega-3脂肪酸和Omega-6脂肪酸比例失衡的现代人来说，以Omega-6为主体的食用油作为日常使用其实并非好事。另外，市面上很多葡萄籽油都是精制油。若非要使用葡萄籽油，尽量不要挑选精制油，最好选择冷压初榨的油品。

芥花油

Canola oil

增加体重和加剧失智症状



加剧
失智症状

芥花油是全球食用最广泛的植物油之一。由于芥花油含低饱和脂肪且含丰富不饱和脂肪，同时含有人体无法自行合成的必需脂肪酸-亚麻油酸和次亚麻油酸，它被认为有利于健康。然而，2017年《Scientific Reports》期刊发表一篇研究表明，芥花油会导致阿尔

兹海默症（失智症）小鼠体重增加、记忆以及学习能力减退。这也是有史以来，第一项研究表明，芥花油会损伤大脑，且弊大于利，因此不应该被划分为有益健康的食用油。尽管芥花油价格便宜，且容易取得，它并不建议用以取代价格较昂贵的好油。

大豆油

Soybean oil

比糖更可怕

大豆油是从大豆中压榨提取出来的一种油，通常被称为“大豆色拉油”，是最常用的食用油之一。然而，研究发现，与椰子油和果糖相比，大豆油更具有致胖和致糖尿病作用，对肝脏有潜在影响，增加代谢性问题。另外，世界上绝大部分的大豆油都是转基因的，这是一个备受争议的问题，它对人体是否存在着潜在威胁仍是个未知数。此外，大豆中的Omega-6和Omega-3的比例为约7:1。太多Omega-6是非常不健康的，因为Omega-6具有促炎作用，而炎症是很多慢性疾病的主要诱因。



致胖、
致糖尿病

玉米油

Corn oil

大多化学提炼，且转基因玉米制成



Omega-3/
Omega-6
比例失衡，
容易生病

玉米油是从玉米胚芽中提炼出的油脂，清香扑鼻，发烟点高，很适合快速烹炒和煎炸食物。这植物油可以在任何超级市场购买，使其成为家庭烹饪的热门选择。然而，几乎所有的玉米油都是精制油，它是经过脱磷、脱酸、脱胶、脱色、脱臭和脱蜡精制而成。这些过程不但促使油脂氧化，对人体产生毒害，也会降低植物油的营养价值。此外，

玉米油的Omega-3和Omega-6的比例严重失衡（1:46），这容易引发炎症反应，导致各种疾病，严重影响身体健康。因此，最好限制玉米油的摄取量，而多摄取富含Omega-3的冷压初榨油。另外，大多数玉米油使用转基因（GMO）玉米制成。长期进食转基因食品，对人类健康有何影响仍是未知之数，应谨慎食用。

米糠油

Rice bran oil

都是精制油，小心化学残留

米糠油是由营养丰富的大米皮层及胚芽提炼而成。这植物油抗氧化能力强，耐高温，适合煎炒油炸，是与橄榄油相媲美的高级健康植物油。另外，它也含有谷维素，这有利于抗高血脂，减轻焦虑和缓解更年期症状。美中不足的是，米糠油都是精制油，而不是冷压初榨。由于米糠油的原料非为果实基础，制作原油需采用工业程序、高温和化学溶剂萃取，这些过程不仅破坏营养成分，有害的化学残留物可能留在食用中。另外，米糠油中的Omega-3和Omega-6比例失衡（1:20.8）。专家学者们认为人们摄入Omega-3:Omega-6的比例在1:1到1:4较为适宜。长期摄取过量的Omega-6会引发炎症，增加肥胖、心血管疾病、糖尿病、关节炎、失智症，甚至是癌症等风险，尽量少吃为妙。

Omega-6
过多，容易
引发炎症



葵花籽油

Sunflower oil

无法两全其美

葵花籽油就是由向日葵的果实提取出来的一种食用油。它色泽清亮淡黄、口感清新不油腻，并且含有大量的维生素E和抗氧化的绿原酸等营养成分，广泛用于烹饪。葵花籽油可分为冷压初榨和精制油。冷压初榨葵花籽油发烟点低（160°C），稳定性较差，不宜用于高温烹饪，只适合生食或低温烹饪的菜肴，但却保存有更多的营养成分、味道和颜色（浅琥珀色）。精制葵花籽油发烟点高（232°C），适合高温烹饪。但它是通过使用高温和化学溶剂萃取、脱胶、中和和漂白，这些过程导致油的营养成分流失，同时也去除油的原有味道和颜色（导致浅黄色）。值得关注的是，葵花籽油的Omega-6含量超越Omega-3（12:1），这会导致摄取比例失衡，长期食用会诱发炎症和心血管疾病。



冷压初榨
不宜用于
高温烹饪



Omega-6/
Omega-3
比例过高，
容易致病

花生油

Peanut oil

应少吃为妙

花生油是从花生中提取出来的油脂，不饱和脂肪酸含量在80%以上，同时还含有丰富的磷脂、维生素E、胆碱等营养物质，味道香浓，深受欢迎。这植物油在世界各地广泛使用，但在中国、南亚和东南亚烹饪中最为常见。花生油可分为精制油和冷压初榨。精制油通过高温和化学处理，适用于高温烹调，但却已流失很多营养成分。冷压初榨油保留了大部分的营养和芬芳气味，但只适用于凉拌或低温烹调。另外，花生油的Omega-6脂肪酸含量非常高，同时却缺乏Omega-3脂肪酸。在现代饮食中，Omega-6脂肪酸普遍过高，往往会引起炎症，并与各种健康问题有关。为了使这个比例更加平衡，应限制花生油的摄入量。此外，花生容易发霉产生黄曲毒素，而这种毒素特别容易溶于油脂，所以买花生油一定要优先选择当季新鲜花生压榨的花生油。

棕榈油

Palm oil

多是精制，应尽量避免

精制油
营养流失



棕榈油是从油棕树上的棕果中榨取出来的油脂。精制棕榈油呈淡黄色，而冷压初榨的棕榈油则呈现红橙色。精制棕榈油在市面比较常见。它们价格低、产量高、抗氧化、易保存、耐热性强，稳定性好，可用于煎炸等高温烹调。因此，这款植物油被广泛用于烹饪和食品制造业。超市中超过50%的产品都含有棕榈油，包括方便面、巧克力、冰淇淋、饼干、薯片等。精制的过程，免不了高温、使用化学添加成分，因此容易失去了油品的天然营养成分，同时增加化学残留的风险。

芝麻油

Sesame oil

不适合高温烹饪



适合凉拌和
低温烹调

芝麻油是以芝麻为原料制取的油品。它晶莹透明，浓香醇厚，经久不散；可用于调制凉热菜肴，去腥臊而生香味；加于汤羹，增鲜适口；用于烹饪、味纯而色正，是食用油中之珍品。另外，芝麻油含人体必需的不饱和脂肪酸和氨基酸，还含有丰富的维生素和人体必需的铁、锌、铜等微量元素，深受人们喜爱。芝麻油可分精制和冷压，最好选择冷压，以保留更多的营养。但唯一缺点是，它不适合用于油炸等高温烹饪，否则会破坏芝麻油的营养成分，使芝麻酚等挥发，香味消失。因此，芝麻油最适宜做凉拌菜、汤、调馅，以及用于风味小吃。

亚麻荠籽油

从多方面考量，亚麻荠籽油 (camelina oil) 可说是目前为止最安全及最健康的食用油。亚麻荠籽油是从亚麻荠籽榨出的油，颜色呈金黄色，已有超越5000年的食用历史，没有任何副作用。

这些亚麻荠籽在加拿大完全使用人工耕作方式种植，那里没有大气污染，也不使用任何农药、除草剂和化学肥料。亚麻荠籽在有农药的环境是无法生长的，更何况只是农药残余也会扼杀亚麻荠苗。因此，亚麻荠籽油不含有任何毒素或化学物质。另外，亚麻荠籽油还获得GRAS（一般公认安全）认证，进一步证实其安全性。

亚麻荠籽油的Omega-3脂肪酸含量高达38%，每日1汤匙就能达到当日所需的Omega-3分量，可直接取代鱼油 (Am J Clin Nutr 59:1304-1309 (1994))。研究显示，摄取亚麻荠籽油有助提高Omega-3 (DHA和EPA)。这效果与鱼油的成效不相上下。因此，亚麻荠籽油有利于儿童的健康生长和神经发育，同时也有助降低心脑血管疾病风险。另外，亚麻荠籽油的2:1 Omega-3:Omega-6比例有助于改善日常饮食中的高Omega-6含量，以达到Omega-3:Omega-6的平衡状态。除了Omega-3和Omega-6，亚麻荠籽油也富含Omega-9，含量高达32%。



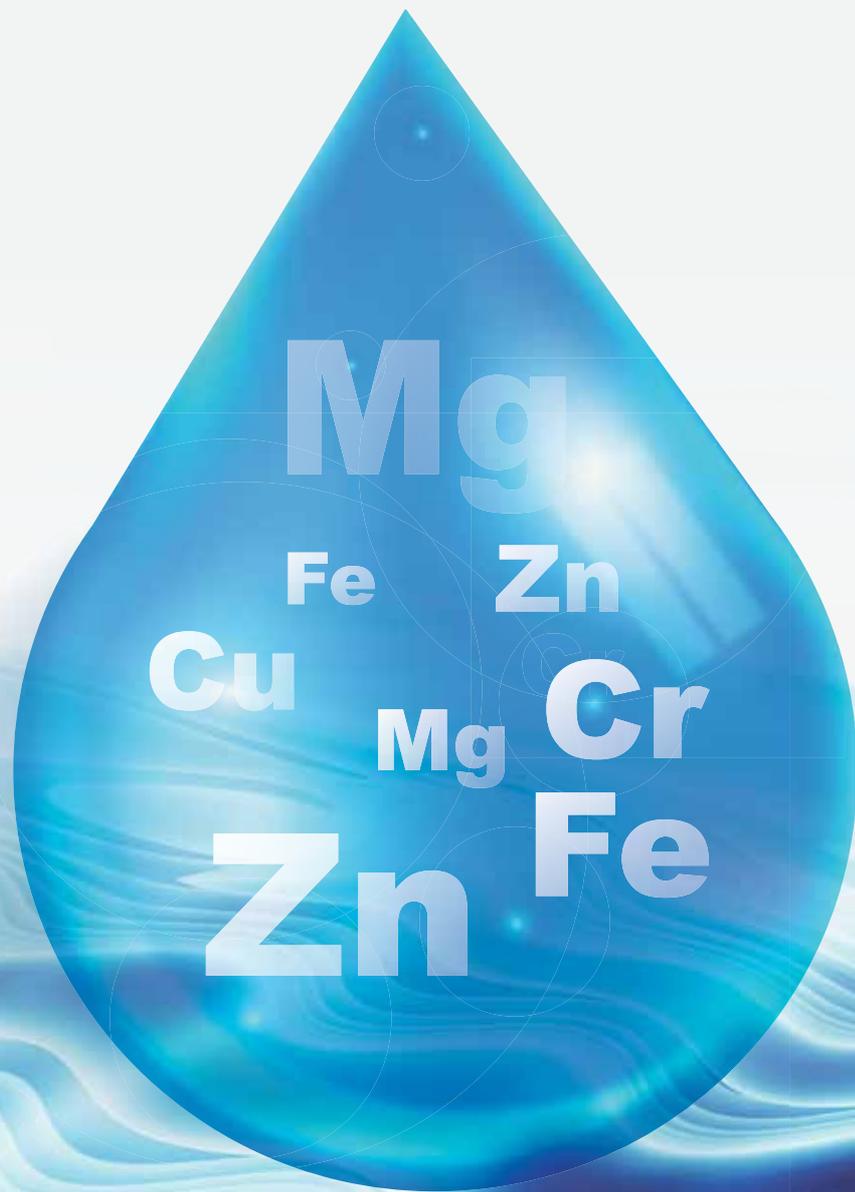
Camelina Oil 是万能油

虽然富含不饱和脂肪 (Omega-3, 6, 9) 的油品是最佳选择，但同时它们容易氧化腐败。亚麻荠籽油则不同，它除了富含不饱和脂肪，也含有丰富的天然维生素E抗氧化剂，因此不易氧化，即使长时间接触到空气或是加热都不容易变质；在油脂进入体内后也有助于预防身体脂质的氧化。亚麻荠籽油的维生素E含量高于一般植物油，如亚麻籽油、葵花籽油等，因此抗氧化保护作用超卓。

除此之外，亚麻荠籽油还含有植物固醇，在降胆固醇方面效益超卓。在一项临床试验，高胆固醇血症受试者每日服用33ml亚麻荠籽油长达6周，他们的总胆固醇和LDL坏胆固醇明显降低 (Metabolism 51(10):1253-1260 (2002))，这可归因于Omega-3，维生素E和其他抗氧化剂，以及植物固醇的协调效应。除了胆固醇，亚麻荠籽油也有助降低血液中的甘油三酯水平。美食总离不开煎

炒油炸，但几乎所有的未精制冷压初榨食用油发烟点都相当低，根本不能用于高温烹调，否则油脂会被氧化并产生致癌物。亚麻荠籽油则不同，它虽通过冷压初榨方式萃取而成，但发烟点非常高 (245°C)，适合任何烹调。除了用于烹饪，亚麻荠籽油还能直接生饮，不会油腻，且具有草原般清爽风味。最近，越来越多人为了健康自己做蔬果汁或奶昔，在里面加入1大匙亚麻荠籽油一起喝，这是一个不错的方法，亚健康状态会渐渐获得改善。

LABO Nutrition亚麻荠籽油 (Camelina Oil) 是从加拿大原装进口，冷压初榨而成，且100%真材实料无混充，同时通过各项油品卫生安全检测。此外，亚麻荠籽油是以安全玻璃容器包装，以避免误食塑化剂，绝对是一家大小和素食者的首选！



“ 我们可以追溯任
何的疾病、症状
与病痛的起因自
矿物质的缺乏 ”

二次诺贝尔奖得主Linus Pauling博士

健康生活离不开矿物质

人体内约有50多种矿物质,尽管它们只占人体体重的4%,但却是人体不可或缺的组成部分。人体无法自行合成矿物质,因此必须由饮食摄取。矿物质在人体的重要性包括:



构成人体组织

譬如,钙和磷是骨骼和牙齿的主要成分,磷是构成神经组织的重要元素,铁是制造血红蛋白的必需原料,而硫是构成肌肉组织的必要物质。



参与酶与激素的形成和代谢活动

矿物质是酶的组成成分或激活剂。譬如,铁是过氧化氢酶和过氧化物酶的组分,锌则是碳酸酐酶的重要元素。若体内缺乏矿物质,酶就无法正常运作,代谢活动就随之停止。

碘是构成甲状腺素的必需物质。甲状腺激素在新陈代谢、体温调节、生长发育等生理活动中都发挥着重要作用。磷是能量代谢必不可少的物质,它具有帮助脂肪、糖类和蛋白质代谢的作用。



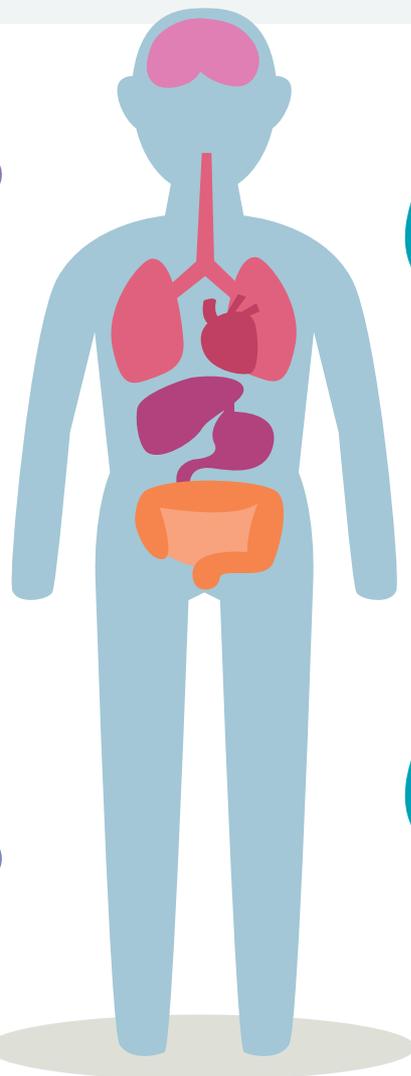
维持体液平衡、细胞渗透压和酸碱平衡

钠离子和钾离子在维持体内电解质和体液平衡方面起着非常重要的作用。钾、钠、氯等矿物质离子有助调节细胞组织的渗透压,使得细胞组织保留一定水分,维持体液平衡。另外,钠、钾、钙、镁、铁等矿物质有助调节体内酸碱平衡。

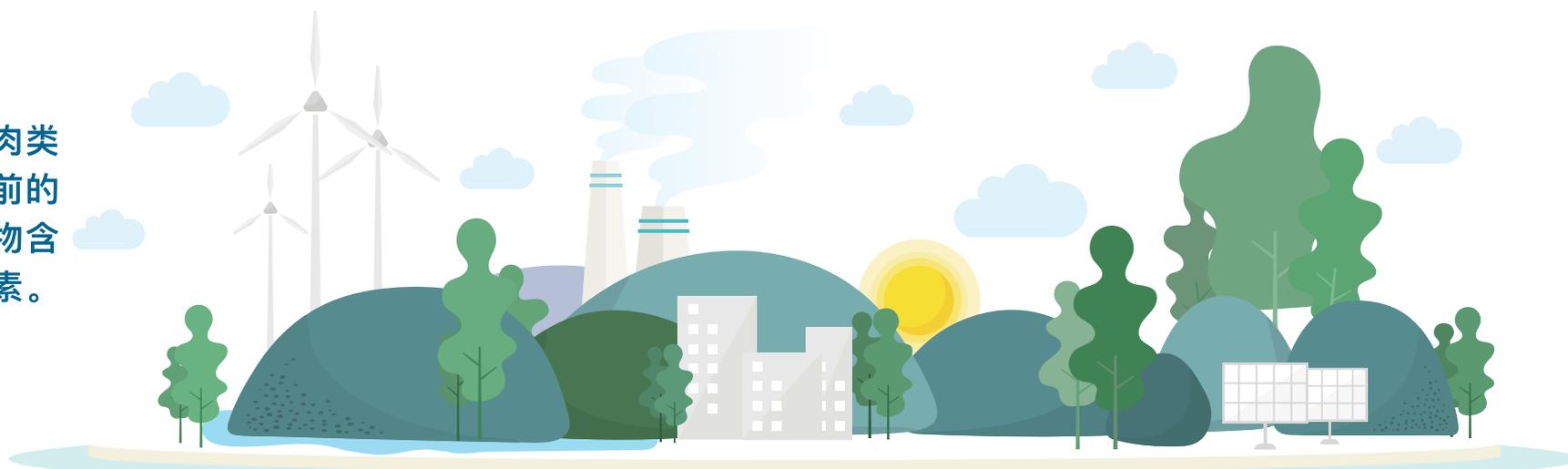


维持器官组织的正常运作

矿物质维持器官肌肉和组织的正常功能。譬如,镁、钾、钙和硒在维持心脏正常运作和心血管健康方面扮演着举足轻重的角色。另外,镁在帮助肌肉收缩和神经脉冲传送方面也极其重要。



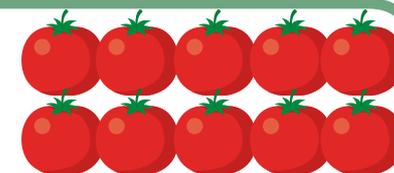
由于土壤贫瘠，现代蔬果肉类相对缺乏矿物质。几十年前的农作物比今天同样的农作物含有更丰富的矿物质等营养素。



纯净水不宜长期喝



1940年1粒番茄的营养成分



1991年的10粒番茄

纯净水不但无法补充人体无法自身合成的矿物质，反而还会使得体内已有的矿物质排出体外，对身体造成不良影响。

现代蔬果肉类缺乏矿物质

由于土壤贫瘠，现代蔬果肉类普遍缺乏矿物质。几十年前的农作物比今天同样的农作物含有更丰富的矿物质等营养素。换言之，就算吃同样种类和同样数量的蔬菜水果，我们能从食物中获取的营养素远远低于几十年前。这令人惶惶不安的营养贫乏现象主要源自于土壤枯竭。在现代的化农业中，农作物的高度生产和单一农作物耕种使土壤被过度使用，导致其中的营养素枯竭，所有在贫瘠土壤上生长的蔬果自然而然也不会含有充足的营养素。当动物吃了这些营养贫乏的农作物后，它们自身也会营养不良，造成肉类同样也缺乏营养素。由此可见，额外补充一些营养素，尤其矿物质是极为必要的。

古时候井水一直是人们生活中不可或缺的一部分。这些水清澈甘甜，没有受到任何污染，里面还含有丰富的矿物质。然而，在现今社会，饮用水面临微生物、农药、化工等污染，因而促使无污染但不含矿物质的纯净水在全球开始兴起。现代水净化方法去除水中杂质的同时，也滤除了对人体重要的矿物质和微量元素，同时也使纯净水呈弱酸性，不宜作为长期饮用。纯净水不但无法补充人体无法自身合成的矿物质，反而还会使得体内已有的矿物质排出体外，对身体造成不良影响。

1

经常出汗

流汗会导致水和矿物质离子流失，引发脱水。饮用不含有任何矿物质的纯净水不但无法补充体内水分，还会加剧脱水现象。

2

运动和健美

增加矿物质摄入量可减缓肌肉酸痛和痉挛，还能提升能量生产。运动饮料虽可补充所消耗的矿物质，但这些饮料糖分高，应尽量避免。

3

血糖偏高

矿物质如镁、锌、铬、锰和钾有助于改善胰岛素（insulin）的正常分泌和敏感性，并有效控制血糖。

补充 矿物 改善健康

人体长期缺乏矿物质会降低体内酵素活动，降低免疫功能及破坏内分泌平衡，增加慢性疾病的风险。因此，均衡适量补充矿物质势在必行，尤其是以下人士：

4

血压偏高

多种矿物质和高血压有关，应以低钠、高钾、高镁、高钙为矿物质摄入原则。

5

偏头痛

镁缺乏与偏头痛有存在相关性，因为镁在平衡体内神经递质中发挥重要作用。

6

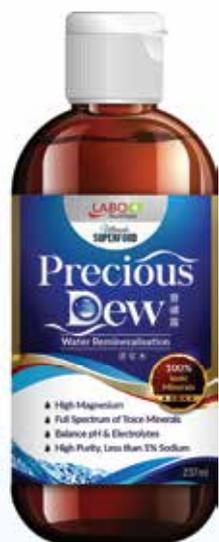
酸性体质

水中是否含有矿物质是决定其酸碱性的关键，因此纯净水是属酸性的。平时多喝碱性离子矿物质水有助改善酸碱平衡。

寶礦露 Precious Dew

补充每日所需的矿物质

LABO Nutrition寶礦露 (Precious Dew) 100%全天然浓缩矿物露富含均衡完整的矿物质，尤其是微量矿物质和镁 (magnesium)，有效补充日常所需。其水溶性离子矿物质通过太阳能蒸发浓缩而成，并使用自然过程去除99%的钠，可以很容易透过肠壁被吸收，有效完成人体的各种生理活动。由于药丸或胶囊型的矿物质一般都经过高压、高温、涂层和填充剂加工处理，身体很难进行消化分解成可利用和离子的形式，一般吸收率都低于10%。寶礦露的液状矿物质已是离子型，无需消化分解，可直接并完全被吸收，绝对是您的最佳选择！



另外，寶礦露不含防腐剂和任何人造成分，适合一家大小和素食者，更是运动出汗后的完整离子矿物质补充饮料。每瓶寶礦露 (237ml) 可服用高达6个月。每日只需添加20滴寶礦露至1公升的纯净水，即每1杯水加入5滴，您就可以创造出自己的矿泉水，而且还是天然碱性水呢！这比瓶装矿泉水更实惠、更方便、且品质更高！

100%
全天然浓缩矿物
露富含均衡完整
的矿物质



美味食谱, 好油上菜



所谓「病从口入」，相对的，健康也可以吃出来，尤其是每天做饭必用的食用油，更要加以留意，可别让家人的健康毁在这细节上。优质LABO Nutrition亚麻荠籽油 (camelina oil) 不但适合各种烹饪方式，还可为健康加分，非常适合一家大小。这款植物油含有丰富的Omega-3脂肪酸，含量高达38%，每日1汤匙就能满足当日所需的Omega-3分量。有些小孩不爱吃鱼，老人则因担心吃鱼会卡到鱼刺而尽量少吃，这让家里有孩子有老人的非常发愁。严重缺乏omega-3会影响记忆力和思维力，影响孩子的智力发育，有可能造成老年痴呆、脑神经发育不良等疾病，轻者可引发抑郁、脑疲劳、视网膜老化和学习及工作能力下降等问题。为了全家的健康着想，妈妈们每日三餐使用亚麻荠籽油做料理绝对没错！除了烹饪，带有一点点青草味的亚麻荠籽油也可以生饮，简单又方便。另外，它也适合用于调制沙拉和蘸面包，风味特佳。

Garlic Oil DIY

大蒜油DIY

辅助健康的大脑、血压和胆固醇水平，并有助对抗感冒



保存期
常温
30天

蒜头 含有促进脑部血液循环的大蒜烯。然而，单纯食用蒜头无法摄取大蒜烯，必须切开蒜头、泡进植物油中才能获得这个成分，养出好脑力。

材料：

亚麻荠籽油 300ml
蒜头 18瓣

做法

- 步骤1 蒜头洗净，风干，去皮
- 步骤2 将蒜头剁碎或磨泥
- 步骤3 隔水加热亚麻荠籽油至45°C
- 步骤4 加入蒜泥，浸泡一天（24小时）
- 步骤5 隔去蒜泥，装瓶

亚麻荠籽油

- ✓ 100%未精制的冷榨食油
- ✓ 富含Omega-3,6,9, 维生素E和植物固醇
- ✓ 2:1 Omega-3与Omega-6的黄金比例
- ✓ 高耐热-245°C的高发烟点，用于高温烹煮也不易变质
- ✓ 高稳定性-不易氧化及酸败
- ✓ 风味特佳-令佳肴更美味
- ✓ 也适用于油漱口

用量

一天2-3汤匙，
用于凉拌或
任何菜肴淋面



潘老师小叮咛



Omega-3和Omega-6的理想摄取比例为1:1 至1:4。现代人的饮食中很容易就能摄取到大量的Omega-6脂肪酸，Omega-3在平常食物中较少见，导致比例严重失衡，这会诱发炎症反应以及各种疾病。因此，尽量选择Omega-3较高的油品。

Nutrition Tomato Soup

最健康XO酱



材料:

干贝	100克 (小颗)
虾米	50克
葱头	60克
蒜头	35克 去皮
指天椒	35~40克
亚麻籽油	400毫升
米酒	2汤匙

调味料:

蚝油	1汤匙
蔗糖	1茶匙
鱼露	1茶匙
烤香扁鱼粉	2汤匙

PS: 用途广泛, 可配搭各类小菜、小吃、粥、粉、面、饭、凉拌, 亦可烹调各种菜式。

扁鱼粉做法:

扁鱼洗净, 预热打风烘炉150°C, 放入扁鱼烘25分钟, 至香脆取出待冷, 用搅拌机打成粉状

做法:

步骤1

干贝洗净, 用水浸软 (约20分钟), 隔水, 加入150毫升水, 2汤匙米酒, 放入蒸锅内蒸30分钟, 隔水, 去掉干贝外围膜, 用面棍碾松, 拆成丝状, 待用

步骤2

虾米洗净, 浸泡10分钟, 隔水, 搅碎

步骤3

指天椒去籽搅碎或切圈, 蒜头、葱头搅碎

步骤4

镬中慢火烧热油, 加入葱、蒜, 炒至金黄色, 加入辣椒炒香, 加入虾米及干贝丝小火炒约10分钟, 加入调味料小火煮3分钟即成。趁热将XO酱装入经热水消毒的容器, 加盖, 封紧即成



潘老师小叮咛

油脂是人体五大营养素之一, 一个健康成人体的14~19%为脂肪组织, 脂肪是所有器官组成和运作的重要成分, 50%的慢性疾病与缺乏良好的油脂有关。

Nonya Assam Fish (Assam Tunis)

洋葱沙拉



洋葱

辅助肠胃蠕动、消化和排毒功能，维持健康骨骼，且含有丰富的硫和蛋白质。

材料:

洋葱 100克

洒面:

柴鱼片 少许

沙拉酱:

大蒜油 3汤匙

巴萨米克醋 1½汤匙

柠檬 1½汤匙

盐 ¼茶匙

黑胡椒粉 少许

做法

步骤1

洋葱去衣，切丝，泡在冰水20分钟

步骤2

用蔬菜器甩干水分，摆盘，淋上沙拉酱，面洒上柴鱼片

PS:

将切丝的洋葱浸泡在冰水中20分钟，以减少辛辣呛味和挥之不去的余味。为了增添风味，您还可以将洋葱浸泡在酸橙汁、柠檬汁或醋中。



潘老师小叮咛

油脂提供必需脂肪酸Omega-3和Omega-6。身体无法产生Omega-3和Omega-6，必须从好油中摄取。亚麻籽油富含Omega-3, 6, 9, 维生素E和植物固醇，可以满足正常生长和维护细胞及器官功能。

Assorted Mushroom Salad with Spring Egg

综合菇类沙拉拌温泉鸡蛋



材料:

新鲜香菇	100克
鸿禧菇	80克
金针菇	1袋 (75克)
蒜茸	1茶匙
综合沙拉菜	100克
亚麻荠籽油	2汤匙

调味料:

清酒	1汤匙
日式和风酱	1½汤匙 (芥末口味)

PS:
日式和风酱可以在
超市买到

做法:

步骤1

综合菇洗净，需挤干水分，再将香菇切片，鸿禧菇去尾部，金针菇切段

步骤2

锅内加入亚麻荠籽油，炒香蒜茸，放入 (1) 综合菇大火炒香

步骤3

倒入清酒和风酱，中火拌炒至收汁

步骤4

摆放在综合沙拉菜上，中间放入一颗温泉蛋，一起搅匀即可享用

温泉鸡蛋做法:

1. 煮水到65°C，把鸡蛋放入。
2. 保持这个温度10分钟。
3. 拿出鸡蛋，放在冰水中冷却。

Korean Tofu Pot

韩式豆腐锅

(午、晚餐)



材料:

- 中虾 3~4只
- 嫩豆腐 ½盒
- 金针菇 100克 (切段)
- 茼蒿或小白菜 60克
- 洋葱 40克
- 高丽菜 50克
- 青辣椒 1支 (切圈)
- 鸡蛋 1颗
- 水 600 cc
- 亚麻籽油 2汤匙
- 寶礦露 20滴

调味料:

- 韩国辣椒酱 2茶匙
- 韩国辣椒粉 1汤匙
- 蒜头 3~5瓣 (压泥)
- 盐 ½茶匙
- 鱼露 1~2茶匙
- 日本柴鱼粉 1茶匙

洒面:

- 黑胡椒碎 适量

做法

步骤1

锅内放入600ml水，洋葱丝、包菜（切块）、调味料，煮至包菜软

步骤2

加入金针菇、豆腐、虾煮3分钟至虾熟

步骤3

加入茼蒿、蛋煮至蛋半凝，洒入青辣椒圈，滴入寶礦露及亚麻籽油

步骤4

盛碗，洒些黑胡椒碎

宝矿露

- ✓ 提升能量和活力
- ✓ 促进营养物质吸收
- ✓ 有助肝脏解毒
- ✓ 促进钙吸收
- ✓ 提高注意力和大脑清晰度
- ✓ 辅助良好睡眠



潘老师小叮咛

少用油炸、油爆等，多用清蒸、凉拌、水煮，可以保留油脂和食物的营养。

添加寶礦露有助增加食物的矿物质含量，以满足人体所需，同时还能增强食物的鲜味和风味，提升菜肴的整体味道。

Nutrition Tomato Soup

营养满满番茄浓汤



材料:

- 新鲜番茄 250克
- 蒜头 6瓣
- 紫色洋葱 1颗
- 红甜椒 1颗
- 罐装番茄泥 230克
- 亚麻荠籽油 3汤匙
- 罗勒 3克 (装饰)
- 鸡上汤 750毫升
- 寶礦露 20滴

海鲜配料:

- 虾 150克
- 苏东 150克
- 鱼肉 100克

调味料:

- 黑胡椒粉 适量
- 天然盐 试味

做法

步骤1

虾去壳挑肠，苏东洗净切圈，鱼肉切片，待用

步骤2

锅内用中火热亚麻荠籽油，加入蒜头、洋葱、1/4小匙盐，小火炒5分钟，直到洋葱变透明。

步骤3

加入甜椒和新鲜番茄再炒5分钟，拌入罐装番茄泥，转大火煮滚，再转成小火炖煮30分钟

步骤4

放入调理机，高速搅打30秒。打好的汤倒回锅内，放入虾、苏东、鱼肉煮3分钟（至海鲜熟），熄火，滴入寶礦露，按喜好加盐和黑胡椒粉调味，并搅拌均匀。食用时，洒上罗勒菜

潘老师小叮咛



油烧七分热就好，不要热到冒烟才将食物下锅。依照油的发烟点调理食用油，以免造成油脂高温变质。

添加寶礦露不仅增加食物的矿物质含量，还可以提升食物的鲜美味道。

PS:

选择富含番茄红素的鲜红色番茄。番茄红素是一种存在于红色产品中的强效抗氧化剂。经过烹饪，番茄细胞将会被分解，并释放番茄红素，从而提高身体的吸收率。此外，在烹饪番茄时加入好油（如亚麻荠籽油）和黑胡椒粉会进一步增加番茄红素的吸收率。番茄红素的好处包括改善心脏健康、前列腺健康和男性的生育能力。

Hakka Abacus

炒算盘子



材料:

芋头 600克
 芡粉 250克

配料:

小虾 150克 (去壳, 挑肠)
 猪肉碎 150克
 冬菇 4朵 (浸软, 切丝)
 虾米 50克
 (洗净, 浸泡10分钟, 隔干)
 芹菜 1棵 (切段)
 青葱 2棵
 蒜头 2粒 (剁碎)
 豆芽 150克
 鱿鱼丝 50克
 黑木耳 2朵 (浸软, 切丝)
 亚麻籽油 4汤匙

调味料:

鲜G粉 1茶匙

洒面:

炸香葱头片 3汤匙

做法

步骤1

芋头去皮切片, 放入蒸锅大火蒸20~25分钟至芋头软, 压泥烂

步骤2

加入150ml水, $\frac{3}{4}$ 茶匙盐, 1茶匙鲜G粉, $\frac{1}{2}$ 茶匙糖, $\frac{1}{8}$ 茶匙胡椒粉, 2汤匙炸葱头油, 搓匀, 再徐徐加入芡粉搓至光滑团 (如太干, 可以再加些水)。取一小团, 搓圆, 用手指在中间压一个洞, 做成算盘子型

步骤3

然后分两次放入水中中火煮至算盘子浮面, 捞起放入冷水中浸冷, 隔干, 倒入已擦油的碗内, 使它不相沾 (可以冷藏3天)

步骤4

烧红镬放入4汤匙亚麻籽油, 爆香蒜茸, 鱿鱼丝, 虾米, 再加入冬菇, 虾, 肉碎, 再炒香。倒入调味料, 豆芽, 芹菜, 青葱段炒匀, 最后放入算盘子搅匀, 即可上碟, 撒上炸香葱头片

潘老师小叮咛

亚麻籽油是100%未精制的冷榨食油, 冷榨油可以确保各种营养成分不被破坏, 不饱和脂肪酸含量高, 气味天然清香, 保存原汁原味。

算盘子是一种富含碳水化合物的淀粉类食物, 应该最后食用。在食用碳水化合物之前先吃蔬菜或蛋白质有效降低餐后血糖水平和控制体重。



Nonya Assam Fish (Assam Tunis)

虾米松干煸四季豆



材料:

嫩四季豆 300克
 虾米 300克
 葱头 3粒
 蒜头 3粒
 指天椒 2条

调味料:

鲜汤或鱼露 1茶匙
 蔗糖 1茶匙

炸油:

亚麻籽油

做法

步骤1

虾米洗净，浸泡1分钟，隔干，剁碎（颗粒状），放入油中炸至金黄色，隔油。蒜、葱头各别剁碎，再用油爆至金黄色。指天椒切圈

步骤2

将炸香虾米、葱、蒜茸混合待用

步骤3

四季豆切去头尾，然后放入热油中（170℃）炸软，隔油，放入冷水中降温，隔去水份

步骤4

将四季豆放入镬中炒干，加入糖、指天椒、鲜汤炒匀，最后洒入做法（2）虾米松混合物炒匀，上碟



摄取劣质油会让细胞膜裂化，容易致病。



潘老师小叮咛

含有omega-3, 6, 9脂肪酸的油属于健康的油，且omega-3和omega-6的比例必须正确。摄取劣质油会让细胞膜裂化，容易致病。

Nonya Assam Fish (Assam Tunis)

娘惹阿参鱼



材料:

鱼 600克
 羊角豆 5条
 咸菜 200克 (切块)
 辣沙叶 15棵

调味料:

糖 45克
 天然味素鲜G粉 1茶匙
 盐 1茶匙
 亚参 110克+水900ml (过滤)
 罗加花 ... 1支 (切半,去中间蕊,切幼)

隆巴料:

红辣椒 2条
 指天椒 4条
 辣椒膏 50克
 白大葱 75克
 峇吉力 5粒
 黄姜 30克
 南姜 20克
 葱茅 2支(取根部上5寸)

做法

步骤1

咸菜洗净,浸泡30分钟,洗净隔干,羊角豆放入沸水中烫软(水内放少许盐和油),取出冲水至冷

步骤2

热油(亚麻籽油)6汤匙,爆香隆巴料,加入调味料,亚参水,辣沙叶,咸菜,煮滚。改小火煮10分钟,加入羊角豆,罗加花末,鱼,煮滚,熄火

步骤3

鱼用盐擦洗干净,隔干水分,放入蒸锅内大火蒸5分钟,倒去鱼汁,隔干,待用

厨房小贴士:

在烹调前使用自来水清洗鱼肉会直接影响食物的美味。The Sampan Catch的鱼肉都经过海水清洗,因此无需过水,直接烹饪即可,这可保持鱼肉的清鲜味。若您没在购买当日料理,请将鱼肉冷冻起来;烹煮当天融化后直接下锅,无需清洗。

特别推荐

烹调时用油脂可促进食欲,延长食物在胃中停留的时间,有明显的耐饥作用。鱼的鲜度好坏直接影响食物的风味。为了在新加坡买到新鲜鱼类,您可考虑  The Sampan Catch的渔场完全不使用抗生素或化学品,现捕现买,确保把最新鲜的鱼类在几小时内直接快速送到您家。另外,这家渔场也使用类似于日本【活缔】的鱼类屠宰技术,这不仅可以减少鱼的痛楚,还可以令肉质提鲜和去除腥味。因此,The Sampan Catch所捕获的鱼类品质高,鱼肉滑润口感好,味道鲜香,且保质期长。如果您想尝试新鲜无腥味的鱼肉,可在sampancatch.com直接订购。

Nonya Assam Fish (Assam Tunis)

照烧鸡

(日式鸡扒)



材料:

去骨鸡腿肉 4支
 玉米粉 适量
 亚麻籽油 2汤匙

酱汁:

日本清酒 50ml
 味琳 50ml
 酱油 45ml
 糖 50克

做法

步骤1

鸡腿洗净修薄片，去掉边上脂肪，每片鸡肉撒上少许胡椒粒及盐，抹匀，沾上玉米粉

步骤2

把鸡腿肉放入热油，煎至金黄色，再煎另一面至熟

步骤3

用厨房纸巾把锅内的油抹干，倒入酱汁（1/2份），用中火煮至酱汁浓缩

步骤4

取出鸡肉切片，淋上剩余酱汁

PS:

可以搭配一些自己喜欢的根茎菜或沙拉菜，就是一道营养丰富的午、晚餐



Chocolate Muffin

巧克力豆玛芬



用料A:

全蛋 300克
糖 300克
盐 少许

用料B:

低筋面粉 265克
可可粉 30克
苏打粉 1茶匙
发粉 1茶匙

用料C:

亚麻籽油 120克
无盐牛油 240克
**将亚麻籽油和无盐牛油煮溶后，
加入鲜奶、巧克力酱和巧克力碎
鲜奶 100克
巧克力酱 1茶匙
巧克力碎 100克

用料D:

巧克力豆 100克

炉火

上火200℃，下火170℃

做法

- 步骤1** 用料A用中速打10分钟
- 步骤2** 用料B过筛，加入(步骤1)内
- 步骤3** 最后倒入用料C拌匀
- 步骤4** 将(步骤3)糕料盛入纸杯中，表面洒巧克力豆或溶牛奶巧克力，然后烘焙

PS:
您也可以在做好的蛋糕上淋巧克力酱，撒上坚果碎

Classic Green Latte

经典绿拿铁



材料:

- 青江菜/菠菜 約50克
- 凤梨 約100克
- 苹果 1顆
- 综合坚果 1汤匙
- 水 200毫升
- 亚麻籽油 2茶匙



苹果：苹果多酚有抗氧化效果，均能减少身体的负担

做法

步骤1

将青江菜洗净，放入滚水中，汆烫30秒捞起，放凉备用

步骤2

将凤梨、苹果洗净，切小块备用

步骤3

青江菜、凤梨、苹果、综合坚果、水依序置入果汁机或食物调理机，盖紧杯盖，开机打40~50秒后，关机即完成

步骤4

装杯，拌入亚麻籽油



凤梨：可解油腻。凤梨酵素帮助分解肉类，是胃口奇佳的肉食者应常摄取的水果。



潘老师小叮咛

高良好脂肪、低碳水化合物的饮食不仅能达到最好的减肥效果，还能降低心血管疾病的风险。

Sunshine Classics (Breakfast, Lunch)



阳光疗法⁺¹

(早、午代餐)



材料:

奇异果 去皮切丁

蓝莓/桑葚 适量

希腊天然优格 200cc
或自制优格

亚麻荠籽油 1汤匙

综合坚果仁 2汤匙

做法:

优格放入碗中加入亚麻荠籽油，用木匙或塑料匙搅匀，摆上水果，洒上坚果仁

什么是阳光疗法?

阳光疗法是一种油蛋白饮食，对细胞的活化有很大益处，油脂与蛋白质必须要一起摄取，人体内油脂与蛋白质的平衡才能保持最佳状态

功效:

活化细胞、提升免疫力，辅助健康的胆固醇水平和大脑功能

PS:
可以用奶酪取代优格。另外，可根据个人喜好加入棒研芝麻及任何水果。



潘老师小叮咛

吃油的健康法则是必须同时吃多种不同营养成分和不同脂肪酸成分的油，亚麻荠籽油富含多种不同的营养素及脂肪酸，可以满足健康用油的需求。

选择含有益生菌的优格有助改善消化和增强免疫系统。

喝好油，保健康

亚麻荠籽油 (camelina oil) 含有丰富的营养素，既含有比例健康的Omega-3,6,9，又含有天然维生素E和植物固醇，有助排毒养生。

1. 提升“排便力”

亚麻荠籽油可促进肠胃蠕动，同时使粪便软化帮助成形。每日睡前喝一汤匙，有助排便过程顺畅，舒缓便秘。

2. 清洁肝脏

肝脏对维持身体正常功能至关重要。摄入大量的亚麻荠籽油会向肝脏发送信号，从而打开胆管，处理体内过剩的油脂。在这个过程中，排出的大部分是胆汁，但也有部分人会排出肝脏和胆囊的结石。睡前饮用170毫升亚麻荠籽油，接着立即右侧躺30分钟，之后就可以向往常一样睡着。第二天你可会排出胆汁，甚至可能在排便时看到肝结石。这方法每年可进行3次，以获得最佳健康。

3. 减肥瘦身

亚麻荠籽油含有大量的脂肪酸，尤其是Omega-3，它能够增加饱腹感、抑制对甜食的渴望和促进身体的新陈代谢。若没有一个充足的Omega-3来源，我们会本能地寻找具有碳水化合物和糖类食物替代，它们可是肥胖的罪魁祸首！

另外，亚麻荠籽油会减慢食物的消化，这是因为消化脂肪所需要的能量比消化碳水化合物和蛋白质都大，于是胃的工作时间也就相应延长，促进肠道分泌出一种叫做肠促胰酶肽的激素，会给大脑发出停止进食的信号。每日早餐前空腹喝一汤匙亚麻荠籽油，可起到减肥作用。

4. 改善免疫系统

亚麻荠籽油中的Omega-3脂肪酸可通过增强免疫细胞的功能来帮助改善免疫系统。另外，Omega-3也有助于调节免疫系统以对抗自身免疫性疾病。每日一汤匙亚麻荠籽油有助改善免疫功能。

5. 减少炎症

亚麻荠籽油含有丰富必需脂肪酸Omega-3，可以起到抗炎作用，有助改善关节疼痛和灵活度。每日吃一汤匙亚麻荠籽油有助改善炎症反应。

6. 保护心脏

亚麻荠籽油富含Omega-3、植物固醇和维生素E。它们的协调效应有助降低总胆固醇、LDL坏胆固醇和甘油三酯水平，以降低心血管疾病风险。每日饮用33ml亚麻荠籽油长达6周有助改善血脂水平。

7. 保护大脑

亚麻荠籽油富含Omega-3脂肪酸和抗氧化剂，每日1汤匙有助保护大脑、辅助记忆功能、降低脑退化和忧郁症风险。





宠物要怎么吃才健康？

养宠物，自然希望爱宠能够健健康康，长久而快乐的陪伴我们。那么，我们该如何保持爱宠的健康，使它们无忧无虑地成长呢？

宠爱家中犬猫从亚麻荠籽油开始

不少主人在宠物饮食方面都以清淡为唯一守则，坚持不使用任何油。殊不知，「油脂」也是犬猫饮食中必备的营养素之一。饮食中滴油不沾的犬猫，自然少了不饱和脂肪酸的摄取，像是Omega-3、Omega-6的摄取不足，就很容易造成毛发色无亮泽、容易掉毛、皮肤干燥，甚至身体多方面的健康问题。可见动物和人一样，也需要好油！

亚麻荠籽油 (camelina oil) 富含不饱和脂肪酸、维生素E和植物固醇。将亚麻荠籽油混入爱宠的日常喂食中，有助改善它们的健康。亚麻荠籽油的功效主要体现在以下5方面：

1. 预防皮肤炎症，毛发健康有光泽

亚麻荠籽油含有高达38%的Omega-3脂肪酸，且Omega-3和Omega-6达到2:1的黄金比例，这有助于预防皮肤炎症的发生。另外，Omega-3也有助保持宠物皮肤湿润和毛发有光泽，同时对抗皮肤过敏。若宠物皮肤所分泌的天然油脂耗尽，皮肤中的脂质屏障就会受到影响，导致它们容易受到感染；亚麻荠籽油的摄取有助改善这问题。



2. 维护关节健康，减轻关节疼痛和僵硬，改善关节灵活性

许多年长犬猫都会换上关节炎，导致关节疼痛和僵硬，运动受到限制，幸福感也随之下降。亚麻荠籽油中的Omega-3脂肪酸具有抗炎特性，有助缓解关节炎以及关节疼痛，使关节恢复灵活，改善它们的活动性。

宠物要怎么吃才健康？

3. 改善体质，增强免疫力

动物无法自行合成Omega-3和Omega-6，必须从食物中获取。饮食长期缺乏好油或摄取量不足，会导致这些必需脂肪酸缺乏，因而出现生长速度减缓、免疫功能异常等症状。亚麻荠籽油可充当日常的脂肪酸营养补充，以维持机体的正常需求、改善体质和增强免疫力，从而有助于延长动物的寿命。

4. 控制血压血脂，辅助心血管健康

Omega-3可调节血小板，保持血液的流动性，从而降低高血压，同时也能辅助健康的血脂水平。因此，亚麻荠籽油有助预防爱宠血管阻塞，同时增强心血管健康。

5. 促进大脑和视力健康

犬猫的大脑和视网膜中都含有高比例的Omega-3 DHA。因此，Omega-3脂肪酸的缺乏会导致学习能力下降和视觉灵敏性降低；富含Omega-3的亚麻荠籽油有助于改善这些问题。

亚麻荠籽油的建议服用量：



茶杯大小的犬猫：
每日1/8茶匙至1/4茶匙



小型犬猫：
每日1/2茶匙至1茶匙



中型犬猫：
每日1½茶匙至2茶匙



大型犬猫：
每日2½茶匙至1汤匙



**像大丹犬这样
大型的品种：**
每日1½汤匙至2汤匙

建议将以上剂量分两次服用



犬猫的健康成长需要矿物质



寶礦露100%全天然浓缩矿物露富含均衡完整的矿物质，每日只需将1滴添加在宠物的饮用水中，就能全面呵护爱宠的健康，使它们健康快乐地成长。



狗狗为什么爱吃草，吃粪便？

这是因为狗狗身体缺乏矿物质。不少宠物主人认为纯净水很干净，给狗狗喝比较卫生，但却忽视了纯净水缺少矿物质，最理智的做法是在狗狗的饮用水添加寶礦露。

不论年龄，所有的宠物保持健康的身体都需要比例平衡的矿物质，如钙、磷、锌、铜、镁、钾、铁等，以帮助调节体内酸碱平衡、肌肉收缩、神经反应等。若是爱宠缺乏矿物质，轻则异食癖，严重的则容易导致代谢紊乱，影响生长发育。犬猫最常见缺乏矿微量元素的代表症包括以下几种：

钙和磷

犬猫最容易缺乏这两种矿物质，导致骨骼疾病，如佝偻病、软骨症（幼犬）、骨质疏松（成犬）、产后母狗的瘫痪等。

锌

动物DNA聚合酶、乳酸脱氢酶等酶的组成成分，参与机体蛋白质合成及新陈代谢、延长胰岛素作用时间、调节血糖平衡作用等。缺乏会导致宠物生长缓慢、公畜精子活力降低、易引发糖尿病等。

铁

动物体内酶的重要组成部分，参与血红蛋白合成、骨组织形成，以及维持神经系统正常功能等。缺乏会导致贫血、运动失调、生长发育受阻等。

血红蛋白、肌红蛋白和细胞色素以及呼吸酶类的必要成分，主要参与呼吸代谢过程。缺乏可致新生宠物低血糖综合征、贫血综合征、毛色泽黯淡无光。

硒

缺乏症主要表现是新生宠物侏儒症、甲状腺肿、毛发粗糙及脱落。

动物机体内某些酶、维生素及组织成分的必要组成元素，是促进犬猫生长发育和增进免疫力的必需物质。缺乏会导致肌肉无力，也会使心肌坏死等。

铜

碘