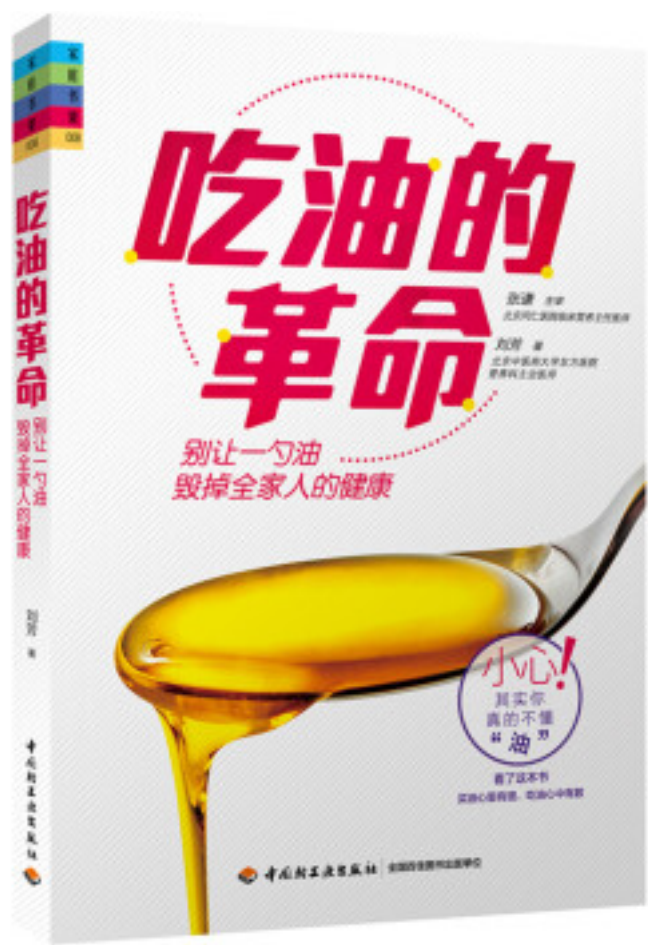


吃油的革命：别让一勺油毁掉全家人的健康



[吃油的革命：别让一勺油毁掉全家人的健康_下载链接1](#)

著者:刘芳 著

[吃油的革命：别让一勺油毁掉全家人的健康_下载链接1](#)

标签

评论

挺好的，谢谢京东非常不错

学习了一些知识，以前的概念是零散的，看完书后总算有点整体理解，怎么合适选择。

书是正版，挺不错的，买了很多书，物流也很给力，有需要还再来！

一直京东买书，就因为送货快！

商品不错，值得购买。

性价比高，推荐购买，物美价廉8899666332477

很实用，值得购买

还没看，凑单买的哈哈

那啥，那啥啥。

吃油也这么有讲究？学习下到底油要怎么吃才健康，希望不要是标题说得好而已。

不错~~~~~//

好好好好好好 好好好好好好 好好好好好好 好好好好好好

good

还可以

很好

油是一种让人又爱又恨的调料，美味离不开它，但“尺度”把握不好，很容易吃成肥胖、三高。以我家为例，长辈炒菜、做馅放的油都超出了最佳使用量，遇到煎炸的时候就更不要说，而我做饭虽然清淡，但大家觉得“没味”，这就陷入了如何在美食和健康之间如何选择的困境。

随着生活水平的提高，人们对于健康的重视也提上了新的高度，越来越多的高血压、高血脂、小胖墩儿的出现让怎样吃油成了困扰很多家庭的一件事情，这本书就是解决这个问题“及时雨”。本书从怎样看标签识油、怎样根据烹饪手段选油、怎样科学的用油存油等方面进行了说明。除此之外，还教给了我们很多实用的小方法，例如怎样用少量的油做出香喷喷的饭菜，怎样借助几滴油提高烹饪水平，孩子、老人、孕妇该如何巧妙的吃油，各种慢性病患者该如何吃油，以及除了吃，油还能做些什么等等。俗话说“民以食为天”，相信有了这本书的保驾护航，我们普通人的生活变得更加美好、健康。

《吃油的革命》这本书是一本科普性的书。此书用处极大，对于家庭主妇们选购油品有极大的帮助。相信很多人去超市或者在杂货铺购买油的时候，往往只注意上面的生产日期和保质期，而对油瓶上写的东西并不在意，例如：油瓶上的标签内容，油瓶上“压榨油”等的含义，油品颜色深浅的含义等等。本书都给了详细的解答，我感受很深的是作者对于反复使用多次的油的危害进行了解释，而且具有科学性：书中解释“反复使用煎炸用油，会使食物中含有大量过氧化物，而过氧化物会促使人体内产生自由基，自由基对我们人体的细胞有很大的伤害。而我们生物体系主要遇到的是氧自由基，例如超氧阴离子自由基、羟自由基、脂氧自由基、二氧化氮和一氧化氮自由基。加上过氧化氢、单线态氧和臭氧，通称活性氧。体内活性氧自由基具有一定的功能，如免疫和信号传导过程。但过多的活性氧自由基就会有破坏行为，导致人体正常细胞和组织的损坏，从而引起多种疾病。如心脏病、老年痴呆症、帕金森病和肿瘤。

本书在后面章节还专门对各种疾病患者给出了相对应的吃油建议以及如何存油。相信看了这些的人们对于油的人是会有一个新的高度吧。本书最后一部分的油的另外使用窍门，对于我们日常生活也是有很大的帮助哦！！

按照《中国居民膳食指南》的建议，每个成年人每天要吃25-30克的食用油。而实际上2012年我国人均食用油年消费量已经达到22.5千克了，算下来平均每人每天要吃62克食用油。说明大家吃的油太多了，因此出现高血脂，高血压等健康风险，而且大多数人糊

里糊涂地吃油，根本不知道吃多少油，吃什么种类的油，如果有健康方面的问题又应该怎么吃，吃什么更是不清楚。因此，这本书全面概括性地总结了食用油的营养价值，油的种类，怎么选购，怎么烹饪是健康的，慢性病患者怎么吃油，怎么保存油，油有哪些巧妙的用处，这些在本书中都有介绍。这本书每个标题的篇幅不大，利于利用碎片时间阅读，排版清晰，行文通俗易懂，重点突出。字体较大，年龄较大视力稍微差一点的人也适合阅读。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”的吃油观念。

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观念生活着，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。

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了，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。

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！

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~

[吃油的革命：别让一勺油毁掉全家人的健康 下载链接1](#)

书评

